

Bønnesalat med valnødder

4 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Ingredienser

300 g grønne bønner

50 g valnødder

2 tsk. honning

1 rød peberfrugt

1 fed hvidløg

1 spsk. mørk balsamicoeddike

1 æble

olie

salt

peber

Beskrivelse

Kog bønnerne i vand tilsat salt i ca. 5 minutter. Hæld vandet fra og skyl dem under koldt vand. Lad bønnerne køle af. Valnødderne ristes på en tør pande. Drys med lidt salt. Tilsæt honning og rør rundt. Herefter afkøles valnødderne. Peberfrugten skæres i tern på ca. 1 cm og svitses i olie. Tilsæt finthakket hvidløg og svits endnu 1 minut. Kom balsamicoeddike, salt og peber i og vend rundt. Hæld peberfrugten i en stor skål. Skær æblet i grove tern. Vend peberfrugt sammen med æble og bønner. De karameliserede valnødder hakkes groft, før de drysses over salaten.