

# Het zwarte bonenschotel met romige limoen koriander dressing

[danielvasten.nl/het-zwarte-bonenschotel-met-romige-limoen-koriander-dressing/](http://danielvasten.nl/het-zwarte-bonenschotel-met-romige-limoen-koriander-dressing/)

## Ingrediënten

- 400 gram zwarte bonen
- 150 gram maïs
- 1 rode paprika
- 250 gram cherrytomaten
- 3 bosuitjes
- 1 avocado
- 1 teentje knoflook
- 1 limoen
- 7,5 gram koriander
- 1 eetlepel appelazijn
- honing
- 2 eetlepels olijfolie
- beetje water
- zout en peper



## Bereiden

Halveer eerst de cherrytomaatjes.

Maak de paprika schoon en snijd deze in kleine blokjes. Voeg de paprika vervolgens toe aan de cherrytomaatjes.

Laat de maïs uitlekken en voeg deze toe aan de cherrytomaatjes en de paprika.

Doe de zwarte bonen uit het blik in een vergiet en spoel ze even schoon. Dit voorkomt dat het gerecht grauw kleurt. Voeg de zwarte bonen toe aan de rest.

Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes en voeg die ook toe.

Voeg twee eetlepels olijfolie toe met een beetje peper en zout (na smaak). Hussel de salade goed door elkaar.

De dressing;

Gebruik hiervoor een hoge beker en een staafmixer.

Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit. Snijd het vruchtvlees in de schil in een raster. Lepel het vruchtvlees uit de schil en doe deze in de hoge beker.

Snijd de limoen doormidden en knijp het sap eruit. Voeg dit toe aan de avocado.

Snijd de 7,5 gram koriander doormidden en voeg dit ook toe.

Schil het teentje knoflook en voeg die in zijn geheel toe.

Voeg vervolgens een eetlepel appelazijn en wat honing (na smaak) toe.

Mix het vervolgens met de staafmixer tot een romige dressing. Voeg indien nodig een beetje water toe.

Verdeel de salade over de borden en schep de romige dressing over de salade heen. Klaar is de zwarte bonenschotel met romige limoen koriander dressing.