

ZOMERSE RECEPTEN



Courgettesalade met reuzebonen en pestodressing

Fotocredits: [Becel](#)

Bent u op zoek naar een verrassend zomers gerecht?
Deze courgettesalade met reuzebonen en pestodressing bevat gezonde vetten en is heerlijk als lunch of diner. De zelfgemaakte pestodressing maakt de salade helemaal af. Naast een smaakmaker is deze bron van gezonde vetten ook goed voor het hart. De ingemaakte rode uien voegen een frisse smaak toe, dat is nog eens gezond genieten!

Courgettesalade met reuzebonen en pestodressing

Ingrediënten voor 4 personen

2 rode uien
2 courgettes
500 g reuzebonen
200 g spelt
40 g rucola
30 g verse basilicum
30 g Parmezaanse kaas
100 ml appelazijn
150 ml gekookt water
1 citroen, sap en rasp
4 el Becel Olie Blend met olijfolie
2 el Becel Original voor koken en bakken zout en peper



Bereidingswijze

1. Maak de rode ui in door deze in ringen te snijden en vervolgens samen met de appelazijn en kokend water in een kom te doen. Laat minimaal 30 minuten staan op het aanrecht.
2. Doe de basilicum samen met de Parmezaanse kaas en citroensap en -rasp in een keukenmachine en giet hier langzaam Becel Olie Blend met olijfolie in totdat er een gladde pestosaus ontstaat. Proef en breng op smaak met zout en peper.
3. Kook de spelt gaar volgens de instructies op de verpakking.
4. Verwijder de uiteinden van de courgettes en snijd de courgettes in de breedte in plakjes van ongeveer 5 mm dik. Verhit Becel Original voor koken en bakken in een koekenpan en roerbak de courgette 4 minuten totdat deze beetgaar is.
Spoel de reuzebonen om en doe ze samen met de geroerbakte courgette, spelt en rucola in een kom. Hussel het geheel goed door elkaar, garneer met de ingemaakte rode ui en serveer met de pestosaus.