Salat med aspargesbønner, tomater og parmesan



Ingredienser

♥ 400 g aspargesbønner
♥ 350 g cherrytomater
♥ 1 rødløk
♥ 150 g (kalamata) oliven
♥ 50 g parmesan

Dressing:
♥ 0,5 dl extra virgin olivenolje
♥ 2 ss rødvinseddik
♥ 2 fedd hvitløk, presset
♥ 0,5 sitron, presset saft
♥ 1 ss grov dijonsennep
♥ 1 ts tørket oregano
♥ kvernet salt og pepper

Fremgangsmåte

Kutt av endene på aspargesbønnene.

Legg aspargesbønnene i en kjele med kokende varmt, lettsaltet vann. La bønnene småkoke / trekke i ca. 5 minutter, til de er møre. Hell av kokevannet og ha bønnene i en salatbolle.

Skjær cherrytomatene i to og ha i bollen.

Skjær rødløken i tynne skiver og ha i bollen (se tips).

Tilsett oliven (helst kalamateoliven). Ha i ferskrevet parmesan.

Rør sammen ingrediensene til dressingen. Hell dette over ingrediensene i bollen og vend salaten godt sammen slik at dressingen fordeler seg jevnt.

Oppbevares kjølig frem til servering.

Tips

♥ Jeg bruker her friske aspargesbønner. Vær nøye på at du ikke overkoker aspargesbønnene. De skal være møre, men fortsatt ha frisk grønnfarge og være litt crispy. Det går også greit å bruke aspargesbønner som er frosne. Tin dem da raskt i lettsaltet, kokende varmt vann etter anvisning på pakningen.

♥ Bruk søte, små cherrytomater for best smak.

♥ Hvis du ønsker rødløken mildere, er det et godt triks å legge løkskivene i en bolle med kaldt vann i noen minutter. La løkskivene renne godt av seg på kjøkkenpapir før du har dem i salaten.

♥ Grov dijonsennep gir lekre, små sennepskorn i salaten, men det går også greit med vanlig sennep.

♥ Bruk god olivenolje, og som ferskrevet parmesan fremfor parmesan som kjøpes ferdigrevet.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/salat-med-aspargesbonner-tomater-og-parmesan