



TRAININGS SPECIAL 2.0

BOHNENSALAT INSALATA DI FAGIOLI

ZUTATEN

300g	Weißer Bohnen (gekocht)
100g	Strauchbohnen
2 Stangen	Staudensellerie
100g	Kirschtomaten
1	Rote Zwiebeln
5 Zweige	glatte Petersilie
6 EL	Oliveöl
3 EL	Weißweinessig
1	Knoblauchzehe
2	Sardellen
	Pfeffer
	Salz

ZUBEREITUNG

Die weißen Bohnen aus der Dose abseihen und in eine große Schüssel geben.

Strauchbohnen und Staudensellerie putzen, schneiden und blanchieren. Anschließend abkühlen lassen und zur Bohnenmischung geben.

Kirschtomaten halbieren und ebenfalls in die Schüssel geben. Rote Zwiebeln in feine Ringe schneiden und zum Salat geben. Glatte Petersilie fein schneiden und unterheben.

Für das Dressing Oliveöl, Weißweinessig, eine gepresste Knoblauchzehe und Pfeffer verrühren. Das Dressing über den Salat geben und gut vermengen. Sardellen fein hacken und über den Salat streuen.

Vor dem Servieren nochmals abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.