



## Limabønne salat

6 personer

### Ingredienser

- 1 dåse, drænet lima bønner
- 500 g peberfrugt mix
- 200 g grønne bønner, rå
- 6 spsk Bredbladet persille
- 1 lille økologisk citron
- 150 g æble
- 2 spsk olivenolie
- 6 spsk græskarkerner
- 0,5 tsk spidskommen

### Fremgangsmåde

Vask og skær peberfrugter i grove stave og vend dem med 1 spsk. olivenolie. Placer dem i den ene side af en bradepande.

Skyl og afdryp limabønner i en sigte. Vend dem med 1 spsk. olivenolie og spidskommen. Læg dem i den anden side af en bradepande.

Bag bønner og peberfrugter den i ovnen i ca. 10-15 min til de er bønnerne er gyldne og peberfrugterne møre. Lad den afkøle til de er lune.

Giv imens de grønne bønner et hurtigt opkog og lad dem afkøle i en sigte. Snit dem i mindre stykker.

Snit æblet i tern.



Anret de lune bønner, peberfrugter, æbletern og limabønner i et fad. Ved med 1-2 spsk citronsaft og drys med bredbladet persille, revet citronskræl og friskkværnet peber.

Opskrift: Limabønne salat

Opskriften er til 6 personer

		Gram	Energi	Fedt	Kulhydrat	Protein	Salt	Kostfibre
<b>Ingredienser</b>		<b>1228 g</b>	<b>4351 kJ</b>	<b>55,6 g</b>	<b>85,2 g</b>	<b>39,6 g</b>	<b>0,88 g</b>	<b>32,7 g</b>
Lima bønner, øko, Coop 365 Økologi	1 dåse, drænet	240 g	924 kJ	1,44 g	31,2 g	14,4 g	0,84 g	12 g
Peberfrugt mix		500 g	545 kJ	1,52 g	21,2 g	5,33 g	-	7,33 g
Grønne bønner, rå		200 g	252 kJ	0,4 g	7,2 g	3,8 g	0,009 g	6 g
Persille, rå	6 spsk	10,8 g	21,7 kJ	0,13 g	0,4 g	0,4 g	0,018 g	0,44 g
Citron, rå	1 lille	50 g	93,5 kJ	0,55 g	4,35 g	0,25 g	0,004 g	0,6 g
Æble, uspec., rå		150 g	350 kJ	0,3 g	18,2 g	0,45 g	0,002 g	3,3 g
Olivenolie	2 spsk	27 g	999 kJ	27 g	0 g	0 g	0,001 g	0 g
Græskarkerner	6 spsk	49,1 g	1148 kJ	24,1 g	2,31 g	14,8 g	-	2,94 g
Spidskommen, rå	0,5 tsk	1,02 g	18,1 kJ	0,23 g	0,34 g	0,18 g	0,004 g	0,11 g
<b>Total</b>		<b>1228 g</b>	<b>4351 kJ</b>	<b>55,6 g</b>	<b>85,2 g</b>	<b>39,6 g</b>	<b>0,88 g</b>	<b>32,7 g</b>

## Opskrift: Limabønne salat

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (205 g)
Energi	4351 kJ	354 kJ	725 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	55,6 g	4,53 g	9,27 g
Mættede fedtsyrer	8,45 g	0,69 g	1,41 g
Monoumættede fedtsyrer	 27,9 g	2,27 g	4,65 g
Polyumættede fedtsyrer	 13,8 g	1,12 g	2,3 g
Kulhydrat, tilgængelig	85,2 g	6,93 g	14,2 g
Sukkerarter	 23,9 g	1,94 g	3,98 g
Kostfibre	32,7 g	2,67 g	5,45 g
Protein	39,6 g	3,23 g	6,61 g
Salt, NaCl	 0,88 g	0,072 g	0,15 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g