



Bruschetta med bønner

hvidløg og soltørrede tomater

4 personer

Ingredienser

- 1 dåse hvide bønner eller 1 dåse
- 100 g soltørrede tomater i olie
- 1 dl frisk basilikum
- 1 lille rødløg
- 2 fed hvidløg
- 2 spsk citronsaft
- 2 spsk mayonnaise
- 4 skiver groftbrød

Tip!

Find også sunde opskrifter på brød her på hjemmesiden www.diaetist-iskov.dk

Fremgangsmåde

1. Iblødsæt og kog de hvide bønner eller brug en dåse
2. Hæld bønner i en skål
3. Dræn olien fra tomaterne og hak dem fint
4. Basilikumbladene hakkes fint, gem enkelte til pynt ved servering
5. Rødløg og hvidløg hakkes fint
6. Bland det hele med mayonnaise og citronsaft
7. Smag til med salt og peber

Fordel bønnefyldet på ristede brød

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (90 g)
Energi	244 kcal/585KJ	220 kcal/528KJ
Fedt	11 g	10 g
Kulhydrat, tilgængelig	24 g	21,5 g
Protein	8,5 g	8 g