3

Salat aus Cannellinibohnen, Tomate, gelber Paprika und roter Zwiebel

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Ein Dressing zubereiten, indem Olivenöl mit Weißweinessig, Zitronensaft, etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer vermengt wird. Die Bohnen mit Tomatenstücken, gelber Paprika, roter Zwiebel und Rucola vermengen. Mit dem Dressing besprenkeln.

Zutaten

- [ ] 200 g Cannellinibohnen
- [ ] 2 Tomaten in Stücken
- [ ] ½ gelbe Paprika in Stücken
- [ ] Handvoll Rucola
- [ ] ¼ rote Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Weißweinessig
- [ ] 1 TL frischer Zitronensaft
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**363 kcal**
Kohlenhydrate	**35 g**
Fett	**13 g**
Eiweiß	**16 g**