

GA VOOR KLEUR

# BREAK



## BLEEKSELDERIJ BOOTJES MET BONENDIP

VEGAN | 96 GRAM GROENTE PER PORTIE!

### INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 4 bleekselderijstengels, gewassen
- 1 blik (200 g) cannellini bonen of borlotti bonen, uitgelekt en afgespoeld
- 1 sjalot, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1/2 citroen, het sap
- 10 g verse peterselie, grof gehakt
- 1 el extra vierge olijfolie
- 1 tl gerookte paprikapoeder
- 1 tl gemalen komijn
- zwarte peper, naar smaak

### BEREIDINGSWIJZE

- Snijd elke bleekselderij stengel in drie gelijke stukken.
- Doe alle ingrediënten behalve de peterselie en bleekselderij in een keukenmachine mix tot een glad geheel. Breng op smaak met zwarte peper.
- Meng hier als laatst met een lepel de peterselie doorheen.
- Vul de bleekselderij met de bonendip en serveer!

### VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE

Energie	71,75 kcal
Vet	2,68 g
Verzadigd vet	0,40 g
Koolhydraten	7,03 g
Vezels	3,25 g
Eiwitten	3,13 g
Zout	0,24 g