

# Walnoot en Kidneybonen Spread

## Ingrediënten

- 40 gr. geroosterde Walnoten
- 2 teentjes Knoflook
- 30 ml. Rode Wijnazijn
- 30-45 ml. Groentebouillon
- 1 gr. Zout (of naar smaak)
- ½ gr. Cayennepeper (of naar smaak)
- zwarte Peper
- 2 blikjes Kidneybonen (a 400 g)
- 30 g gehakte Peterselie
- 30 g Bosui Fijn gesneden.



## Werkwijze;

1. Doe de Geroosterde walnoten en knoflook in een keukenmachine en maal deze fijn. Voeg de azijn, 2 eetlepels groentebouillon, zout, cayennepeper en zwarte peper toe, en draai het geheel glad. Voeg extra bouillon toe indien de massa nog wat stug is.
2. Voeg de kidneybonen toe en maal ze slechts een paar keer (ongeveer 6 tot 8 keer) en let op dat het geen puree wordt.
3. Haal het mengsel uit de keukenmachine en doe het in een grote kom, Roer de helft van de peterselie en bosui er door. (Houd de andere helft apart voor garnering.) Dek het geheel af en plaats het in de koelkast voor ten minste een uur zodat de smaken goed mengen (hoe langer hoe beter). Voeg meer wijnazijn, peper of zout toe naar smaak.

Bereidingstijd: 10 minuten

Aantal porties (yield): 10

Nutrition Facts (per portie): 102 calorieën, 24 calorieën uit vet, 2,9 g totaal vet, 0 mg cholesterol, 291.9mg natrium, kalium 257.5mg, 14,6 g koolhydraten, 5,1 g vezels, 1,8 g suiker, 5,3 g eiwit.

Recept van Susan Voisin van de FatFree Vegan Kitchen

