

Sperziebonensalade met feta, rode ui en balsamico

voor 8 personen

gerecht van kookdominee Han Wilmink

De (na)zomer is bonentijd, en de salade past uitstekend bij de Amish aardappelsalade.

Feta is een van de oudste kaassoorten. De eerste kaas is waarschijnlijk bij toeval ontstaan. Herders bewaarden vloeistoffen vaak in een soort zak, gemaakt van schapen- of kamelenmaag. Wanneer je daar verse melk in bewaart is de kans groot dat achtergebleven enzymen in de maag ervoor zorgen dat het proces van kaasmaken op gang komt. Kaas werd in een vorm geperst en in de zon gedroogd. Dit soort kazen worden al duizenden jaren op dezelfde wijze door woestijnvolken gemaakt. De jonge David moest van zijn vader Isaï tien kazen in het legerkamp van koning Saul bezorgen (I Samuël 17:18).

Ingrediënten

1 kilo verse sperziebonen, schoongemaakt en beetgaar gekookt in ca. 7 à 8 minuten

2 middelgrote rode uien in dunne ringen gesneden

200 gram feta, in kleine blokjes gesneden

3-4 el (witte) balsamicoazijn

1 el grove mosterd

1 el honing

zeezout en versgemalen zwarte peper naar smaak

handjevol verse platte peterselie en wat geroosterde pompoenpitten ter garnering

Bereiden

In een vergiet de dun gesneden uienringen overgieten met ruim kokend water, zodat de scherpe uiensmaak milder wordt. Sperziebonen (nog lauwwarm) in tweeën snijden. Dressing kloppen (in een kom) van de balsamicoazijn, mosterd en honing. Mengen met de bonen en ui, op smaak brengen met peper en zout, en dan de feta er voorzichtig doorheen mengen. Koud wegzetten. Uurtje laten intrekken. Voor serveren nog even omscheppen en platte peterselie en geroosterde pompoenpitten erover verdelen. Eet smakelijk!

Eet smakelijk!