

Edamame-avocado spread

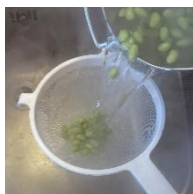
Wat heb je nodig

125 gram Edamame bonen (diepvries)
½ avocado
1 theelepel olijfolie
50 ml water

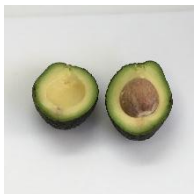
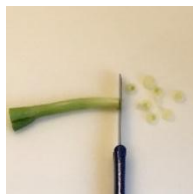
1 eetlepel citroensap
1 snufje peper
1 lente-ui
sesamzaad



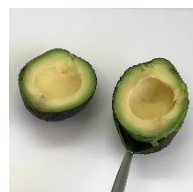
Vul een pan voor de helft met water.
Zet de pan op de kookplaat, op de middelste stand.
Als het water kookt, de bonen in de pan doen.
Kook de bonen 5 minuten.



Zet de kookplaat uit.
Giet de bonen af in een zeef.
Laat de bonen even uitlekken.



Was de lente-uit en snijd de uiteinden eraf.
Snijd de lente-ui in dunne ringen.
Snijd de avocado doormidden.
Haal de pit eruit.



Haal het vruchtvlees eruit met een lepel.
Snijd de avocado in plakken.
Snijd de plakken in stukken.



Doe de Edamame bonen in de blender of hakmachine.
Doe de avocado erbij.
Doe de olie er ook bij.



Schenk het water erbij.
Schenk het citroensap er ook bij.



Strooi de peper erover.
Doe het deksel op de blender en maal alles tot een gladde puree.
Doe de spread in een schaal
Serveer met de lente-ui en het sesamzaad.