

Edamame bieslook spread

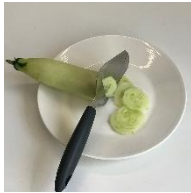
Wat heb je nodig

150 gram Edamame bonen (diepvries)
1 teentje knoflook
15 sprietjes bieslook
1 eetlepel olijfolie

2 eetlepels yoghurt
1 eetlepel citroensap
1 snufje peper
¼ komkommer



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.
Als het water weer kookt, dan de bonen nog 5 minuten koken.



Zet de kookplaat uit.
Giet de bonen af in een zeef en laat ze even uitlekken.
Schil de komkommer met een dunschiller.
Schaaf met een kaasschaaf dunne plakjes van de komkommer.



Was de bieslook en laat het drogen op keukenpapier.
Snijd de bieslook in heel kleine stukjes.
Pel het teentje knoflook en snijd de uiteinden eraf.
Snijd de knoflook in stukjes.



Doe de Edamame bonen in de blender.
Doe de yoghurt erbij.
Doe het citroensap er ook bij.



Doe de olie ook in de blender.
Doe de bieslook er ook bij.



Doe de knoflook in de blender.
Doe het deksel op de blender.
Pureer alles tot een romige spread.
Proef een klein beetje met een schone lepel.



Strooi naar smaak peper erbij.
Doe het deksel er weer op en pureer heel kort.
Smeer de spread op een boterham en garneer met komkommer.
De spread smaakt ook lekker op een wrap.