



370 gram
groenten per
portie *

Salade Niçoise met krieltjes en tonijn

mais en sperziebonen

De salade Niçoise is - de naam verklapt het al - vernoemd naar de Franse stad Nice. Het grappige bij klassieke recepten is dat er in de loop der tijd allerlei variaties bedacht zijn voor hetzelfde recept. We proberen in de buurt te komen met dit recept!

30 min | 790 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Krieltjes	<i>g</i>	250	500	750	1000
Maïskolf	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Sperziebonen	<i>g</i>	100	200	400	400
Ei	<i>st</i>	1	2	3	4
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Tomaat	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Little gem	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Tonijn	<i>g</i>	80	160	160	320

zelf toevoegen:

Mayonaise	<i>el</i>	1	2	3	4
Olijfolie extra vierge	<i>el</i>	1	2	2	3
Paprikapoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Tijm	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Azijn	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Was de krieltjes. Breng een pan met water aan de kook. Verwijder de bladeren en draden van de maïskolf. Halveer de maïskolf met een scherp mes en kook samen met de krieltjes in circa 15 minuten gaar (als de korrels donkergeel kleuren, is de maïs gaar). Voeg tijdens het koken geen zout toe, want dan worden de vliesjes van de korrels taai. Giet daarna het water af. Leg de krieltjes en maïs in een bakje en bestrooi met zout, paprikapoeder en tijm.
2. Breng een kleine pan met water aan de kook. Was de sperziebonen, verwijder de uiteindes en halveer ze. Kook de sperziebonen in 10 minuten beetgaar en giet daarna het water af. Kook de eieren 8 minuten met de sperziebonen mee en laat daarna schrikken onder de koude kraan. Pel de eieren en snijd in partjes.
3. Pel en snipper de ui heel fijn. Was de tomaat en snijd in partjes. Was de sla en snijd klein. Laat de tonijn uitlekken in een zeef.
4. Maak een dressing door mayonaise los te kloppen met olijfolie extra vierge, azijn, zout en peper.
5. Hussel sla, sperziebonen en tomaat door elkaar en schep de dressing erdoor (of serveer de dressing apart). Garneer de salade met tonijn, krieltjes, eieren en maïskolf.

Tip: Heerlijk met olijven of rooster de krieltjes in de oven voor extra crunch.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

