

Salade Niçoise met maïs, sperziebonen en tonijn

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST 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 maken vandaag een koolhydraatarme variant op het klassieke recept, namelijk met een combinatie van sla, sperziebonen, tomaat, maïs, tonijn en ei.

30 min | 514 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
Mais	g	100	200	300	400
Sperziebonen	g	75	150	250	300
Ei	st	1	2	3	4
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Tomaat	g	50	100	150	200
Kropsla	st	0.25	0.5	0.75	1
Tonijn in water	g	80	160	240	320
zelf toevoegen:					
Mayonaise	el	1	2	3	4
Olijfolie extra vierge	el	1	2	2	3
Azijn	el	0.5	1	1.5	2

**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. Breng een pan met water aan de kook voor de maïs. Halveer de maïskolf met een scherp mes en kook 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 en bestrooi met wat zout.
2. Breng intussen een kleine pan met water aan de kook. Was de sperziebonen, verwijder de uiteindes en halveer ze. Kook de sperziebonen in 8-10 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, eieren en maïskolf.

Tip: Heerlijk met een augurk of zilveruitjes.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

