



Salade Niçoise met tonijn en ei

sperziebonen en mayonaise dressing

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!

25 min | 652 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	g	250	500	750	1000
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Verse peterselie	st	0.25	0.5	1	1
Groene eikenbladsla	st	0.25	0.5	1	1
Tomaat	g	50	100	150	200
Tonijn in water	g	80	160	240	320
Sperziebonen	g	100	200	300	400
Ei	st	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Mayonaise	el	1	2	3	4
Olijfolie extra vierge	el	1	2	2	3
Paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Mosterd	tl	0.5	1	1.5	2
Azijn	el	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 en halveer de krieltjes. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Kook de krieltjes in ongeveer 15 minuten gaar. Giet af en laat in een kom uitdampen.
2. Pel en snipper intussen de ui fijn. Snijd de peterselie fijn. Was de tomaat en snijd in partjes. Was de sla, laat goed uitlekken en scheur of snijd kleiner. Laat de tonijn uitlekken in een zeef.
3. Maak een dressing door mayonaise los te kloppen met olijfolie extra vierge, azijn, mosterd, de helft van de peterselie, zout en peper. Meng deze met de gekookte krieltjes.
4. Breng 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.
5. Hussel krieltjes, sla, sperziebonen en tomaat door elkaar. Garneer de salade met tonijn en eieren en overgebleven peterselie.

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

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

