



## 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 | 653 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 |
| Sperziebonen     | g  | 100  | 200 | 300 | 400  |
| Eieren           | st | 1    | 2   | 3   | 4    |
| Rode ui          | st | 0.5  | 1   | 2   | 2    |
| Verse peterselie | st | 0.25 | 0.5 | 1   | 1    |
| Tomaat           | g  | 100  | 100 | 200 | 200  |
| Kropsla          | st | 0.25 | 0.5 | 1   | 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 |
| Mosterd                | tl | 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. 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 doormidden of in partjes.
3. Pel en snipper intussen de ui. Hak 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.
4. Maak een dressing door mayonaise los te kloppen met olijfolie extra vierge, azijn, mosterd, de helft van de peterselie, zout en peper. Meng deze dressing met de gekookte krieltjes.
5. Hussel de 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

