

Salade Niçoise met tonijn, ei en boterbonen

! 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 proberen in de buurt te komen met dit recept!

20 min | 587 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
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Boterbonen	g	150	300	400	500
Mais	g	100	200	300	390
Sperziebonen	g	100	200	300	400
Ei	st	1	2	3	4
Tomaat	g	100	200	300	400
Little gem	st	0.5	1	2	2
Tonijn in water	g	80	160	240	320
zelf toevoegen:					
Mayonaise	el	1	2	3	4
Olijfolie extra vierge	el	1	2	2	3
Mosterd	tl	0.5	1	1.5	2
Gedroogde groene kruiden	tl	0.5	1	1.5	2
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. Pel en snipper de ui. Spoel de boterbonen en mais onder de kraan en doe in een kom. Pel en snipper de ui fijn. Maak een dressing door mayonaise los te kloppen met olijfolie extra vierge, azijn, mosterd, gedroogde groene kruiden (zoals basilicum of tijm), gesnipperde ui, zout en peper. Meng deze door de boterbonen en mais en roer goed door.
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 in partjes.
3. Was de tomaat en snijd in partjes. Was de sla en scheur of snijd klein. Laat de tonijn uitlekken in een zeef.
4. Hussel sla, sperziebonen en tomaat door elkaar en schep de mais en boterbonen erdoor. Garneer de salade met tonijn en eieren.

Tip: Heerlijk met olijven.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief