



370 gram
groenten per
portie *

Salade Niçoise met tonijn en krieltjes

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 | 680 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
Mais	g	75	150	200	340
Sperziebonen	g	100	200	300	400
Ei	st	1	2	3	4
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Tomaat	g	50	100	150	200
Romaanse sla	st	0.5	1	1	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
Paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Tijm	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. Was en halveer de krieltjes. Breng een pan met water aan de kook en kook de krieltjes in ongeveer 15 minuten gaar. Giet daarna het water af. Leg de krieltjes in een kom 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 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 fijn. Was de tomaat en snijd in partjes. Was de sla en snijd of scheur 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 mais.

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

