



350 gram
groenten per
portie *

Salade Niçoise met krieltjes en tonijn

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 | 749 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	200	400	600	800
Maïskolf (verpakt)	st	0.5	1	1	2
Sperziebonen	g	75	150	200	300
Ei	st	1	2	3	4
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Tomaat	g	50	100	200	200
Romaanse sla	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
Tijm	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. Breng nog een pan met water aan de kook. Was de sperziebonen, verwijder de uiteindes en halveer ze. Kook de sperziebonen in 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.
2. Breng een pan met water aan de kook voor de maïs. Halveer de maïskolf met een scherp mes of snijd in stukken. Zet het vuur lager. Kook de maïskolf 7 minuten. Giet daarna het water af en bestrooi met wat zout.
3. Pel en snipper de ui. 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, krieltjes, eieren en maïskolf.

Tip: Heerlijk met olijven of kappertjes. Pro Chef Freya tip: Schep de ingrediënten in een kom (behalve de eitjes) voeg de dressing toe en meng met schone (!) handen alles goed door elkaar. De dressing zit dan goed overal op en maakt de salade 10 keer (echt waar) lekkerder.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

