



Kikkererwten-tonijnsalade met citroen en peterselie

Een stevige maar frisse salade van kikkererwten en tonijn, opgefleurd met citroen, rode ui en veel peterselie. Eiwitrijk, verzadigend en zo op tafel.

VOORBEREIDING

15'

PORTIES

4

CATEGORIE

Salade

Ingrediënten

1 blik kikkererwten (400 gr, uitgelekt gewicht ca. 240 gr)
2 blikjes tonijn op olijfolie (elk ca. 130 gr, uitgelekt)
1/2 rode ui
10 kerstomaatjes
1/2 komkommer
Sap van 1 citroen

3 el olijfolie
1 groot handvol platte peterselie
Zout
Zwarte peper

Bereidingswijze

1. Spoel de kikkererwten onder koud water en laat ze goed uitlekken in een zeef.
2. Snipper de rode ui heel fijn. Wil je de scherpste temperen, laat de ui dan 5 minuten weken in koud water en dep ze daarna droog.
3. Halveer de kerstomaatjes. Snijd de komkommer in kleine blokjes.
4. Breek de tonijn in grove brokken en doe ze samen met de kikkererwten, ui, kerstomaatjes en komkommer in een ruime slakom.
5. Meng in een apart kommetje het citroensap met de olijfolie en breng op smaak met zout en zwarte peper.
6. Giet de dressing over de salade en schep alles voorzichtig om zodat de tonijn niet helemaal uit elkaar valt.
7. Hak de peterselie grof en schep ze er royaal onder. Proef en corrigeer eventueel met wat extra citroensap of zout.
8. Laat de salade 10 minuten rusten op kamertemperatuur zodat de smaken zich kunnen mengen, en serveer.

Tip

Kies tonijn op olijfolie in plaats van op water: het visvlees blijft malser en de olie draagt extra smaak bij aan de dressing.

Lekker met

Een sneetje volkorenbrood

Dranktip

Een glas bruisend water met een schijfje citroen past perfect bij de frisse smaken van deze salade.