



Tonijnsalade met witte bonen

Stevige, eiwitrijke salade met tonijn, witte bonen en frisse groenten. In een handomdraai klaar, geen oven nodig.

VOORBEREIDING

15'

PORTIES

2

CATEGORIE

Salade

Ingrediënten

- 1 blik tonijn op olijfolie (160 gr)
- 1 blik witte bonen (400 gr, uitgelekt gewicht)
- 200 gr cherrytomaten
- 0,5 rode ui
- 1 handvol platte peterselie
- 3 el olijfolie
- 0,5 citroen, het sap
- peper en zout naar smaak

Bereidingswijze

1. Giet de witte bonen af en spoel ze grondig onder koud stromend water. Laat uitlekken.
2. Laat de tonijn uitlekken en verdeel het visvlees met een vork in grove brokken.
3. Halveer de cherrytomaten. Snijd de rode ui in dunne halve ringen.
4. Hak de platte peterselie grof.
5. Meng in een ruime kom de olijfolie met het citroensap en breng op smaak met peper en zout.
6. Voeg de witte bonen, cherrytomaten, rode ui en tonijn toe aan de dressing en schep alles voorzichtig om zodat de bonen en tonijnstukkjes heel blijven.
7. Werk af met de gehakte peterselie en serveer meteen.

Tip

Gebruik tonijn van goede kwaliteit op olijfolie voor de beste smaak. Laat de salade 10 minuten rusten voor het serveren zodat de smaken goed intrekken.

Lekker met

Knapperig brood of gefocaccia als je de salade als volledige maaltijd wil serveren.

Dranktip

Een frisse, droge witte wijn zoals een Pinot Grigio of Vermentino past uitstekend bij de lichte citrusdressing en de tonijn.