



Salade Niçoise

STAP 6

1 persoon

Dit recept bevat

1 portie groente | 1 portie eiwit | $\frac{1}{8}$ portie zuivel | 1 portie aardappelen, rijst, pasta

Ingrediënten

125 gr. sperziebonen, gekookt | 125 gr. tomaat, in partjes | 75 gr. tonijn, uit blik op water | 1 ei, hardgekookt | 50 gr. aardappelen, gekookt | $\frac{1}{4}$ rode ui, in ringen | 10 zwarte olijven, gehalveerd | 50 ml yoghurt | 1 teentje knoflook, geperst | 1 ansjovisfilet | citroensap | peper

Bereiding

Kook het ei en snijd in vieren.

Laat de tonijn uitlekken en verdeel in stukjes.

Plaats de sperziebonen, het ei en de aardappelen op een bord.

Voeg de tonijn, ui, tomaat en olijven hieraan toe.

Maak een dressing van de yoghurt, knoflook, ansjovis, citroensap en peper door het geheel glad te maken met bijvoorbeeld een staafmixer.

Schenk de dressing over de salade.