

stap **2**



## Salade van tonijn en linzen

**STAP 2**

1 persoon

### Dit recept bevat

1 portie eiwit

### Ingrediënten

2 teentjes knoflook, geperst | 75 gr. linzen | 1 laurierblad | ½ ui |  
75 gr. tonijn uit blik | peterselie, naar smaak | bieslook, naar smaak |  
½ el citroensap | ½ el sherryazijn | 1 tl mosterd | 1 el olijfolie

### Bereiding

Stop de linzen, knoflook, het laurierblad en de halve ui in een grote pan.

Zet het geheel onder water en breng aan de kook. Laat de linzen in 30 minuten gaar worden.

Haal het laurierblad en de ui uit het kookvocht en giet af.  
Bewaar een beetje kookvocht.

Laat de tonijn uitlekken.

Maak een dressing van de peterselie, bieslook, citroensap, azijn, mosterd, olijfolie en een klein beetje kookvocht. Meng dit door de tonijn en linzen.