

Maaltijdsalade Nicoise

Hoofdgerecht voor 4 personen

Benodigheden

- 400 g Franse sperziebonen (zak, diepvries)
- 2 el pijnboompitten
- 2 eieren, vrije uitloop of biologisch
- 1 blikje tuinboontjes (nettogewicht 155 g)
- 10 à 15 verse olijven, zwart en groen gemixt
- 450 g aardappelblokjes (voorgekookt)
- 1 blikje tonijnstukken op water (nettogewicht 185 g)
- 1 flinke el kappertjes
- 1 ui
- 4 tomaten
- Olijfolie extra vergine
- Azijn
- Verse peterselie
- Versgemalen peper
- Vloeibare margarine



Bereidingswijze

- Snijd de ui in (halve) ringen. Doe wat olie in een pan en bak hierin de uienringen glazig.
- Kook de eieren in 8 à 10 minuten hard en laat de tuinbonen uitlekken.
- Kook de sperziebonen en tuinbonen in een pannetje met een klein beetje water tot ze beetbaar zijn.
- Snijd de tomaten in plakjes en halveer de olijven.
- Haal de ui uit de pan, voeg wat vloeibare margarine toe en bak hierin de aardappelblokjes goudbruin.
- Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan tot ze ook goudbruin zijn.
- Pel de eieren en snijd in plakjes.
- Doe de sperziebonen, tuinbonen, aardappelblokjes, tomatenplakjes, olijven in een grote schaal.
- Voeg de inhoud van het blikje tonijn (laat eerst een beetje uitlekken) en de kappertjes toe aan het mengsel en meng goed door. Leg de plakjes ei bovenop.
- Maak een dressing van de olijfolie, azijn, zout, versgemalen peper en verse peterselie en besprenkel dit over de schotel. Bestrooi vlak voor het serveren met de pijnboompitten.

Voedingswaarde

Bevat p.p. 23 g eiwit, 29 g koolhydraten, 19 g vet, 9 g vezel, 406 kcal. Met dit gerecht krijg je per persoon circa 225 gram groenten binnen