PS. food & lifestyle

FASE 3

Salade Niçoise met verse tonijn en asperges

20 minuten | 1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	**545 Kcal**
Koolhydraten	**20.8 g**
Eiwitten	**34.9 g**
Vet	**34.6 g**
Vezels	**5.8 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 80 g aardappelpartjes
- 100 g verse tonijn
- 1 ei
- 75 g groene asperges
- 75 g cherrytomaatjes
- 30 g sla
- ¼ rode ui
- 20 g groene olijven
- ½ tl sesamzaad
- 1 el olijfolie
- 1 el extra vierge olijfolie
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de cherrytomaatjes in kwarten, de rode ui in halve ringen en snijd de harde onderkant van de asperges af. Kook het ei tussen hard en zacht in, laat afkoelen en snijd in partjes. Verhit de olijfolie in een pan en bak hierin de asperges en aardappelpartjes gaar. Verhit ondertussen ook een grillpan, gril de tonijn aan beide kanten 1 à 2 minuten en snijd in reepjes. Leg de sla op een bord en verdeel de aardappel, tonijn, ei, asperges en cherrytomaatjes eroverheen. Garneer met de rode ui, olijven en het sesamzaad. Besprenkel met de extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.