



2A

Fish

Salade Niçoise



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Kook de haricots verts in 5 minuten beetgaar, spoel af met koud water. Maak in een klein kommetje de dressing van rode wijnazijn, olie, 1 theelepel water, zoetstof, peper en zout. Meng alle groenten met de dressing in een kom goed door elkaar. Verdeel de tonijn, ansjovis en plakjes ei over de sla.

Ingrediënten

- ☐ ½ Hollandse kropsla in stukjes
- ☐ ¼ komkommer, in schijfjes
- ☐ 1 schaalje haricots verts
- ☐ ½ rode ui, in ringen
- ☐ 100 g tonijn uit blik op water
- ☐ 1 gekookt ei, in plakjes
- ☐ 3 ansjovisjes, uit blik
- ☐ 1 tl rode wijnazijn
- ☐ 1 el olie
- ☐ 1 el zoetstof
- ☐ Zout
- ☐ Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	312 kcal
Koolhydraten	6 g
Vet	16 g
Eiwit	36 g