



SALADE NIÇOISE MET VERSE TONIJN

MET ANSJOVIDRESSING EN GEKOOKT EI



• SPECIAAL INGREDIËNT •



DRAGON

Heb je wat dragon over? Maak er ijsblokjes mee! Wanneer je de ijsblokjes ontdooit smaakt de dragon nog even vers. Hoe je dit doet lees je op onze blog.



Drieling aardappelen



Sperziebonen *



Vrije-uitloopei *



Botersla *



Mini-romatomen *



Verse dragon *



Verse kervel *



Sjalot



Knoflookteen



Ansjovis *



Verse tonijnsteak *



Olijven & kappertjes

30-35 min

Glutenvrij

Veel handelingen

Lactosevrij

Eet binnen 3 dagen

Salade niçoise is oorspronkelijk de salade van de armen en bestond uit slechts drie ingrediënten: tomaat, ansjovis en olijfolie. Tegenwoordig staat het vrijwel altijd met ei en sperziebonen op het menu. Door aardappeltjes toe te voegen tover je de salade vandaag om in een vullende maaltijd. De verse tonijn maakt deze versie extra smaakvol.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel, steelpan, kleine kom en grill- of koekenpan.
Laten we beginnen met het koken van de **salade niçoise met verse tonijn**.



1 AARDAPPELEN KOKEN

Halveer de **aardappelen**. Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel. Breng de **aardappelen** met een snuf zout aan de kook en kook in 12 – 14 minuten beetgaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



2 SPERZIEBONEN KOKEN

Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in drie gelijke delen. Breng water met een snuf zout aan de kook in een andere pan met deksel. Kook de **sperziebonen** in 8 – 10 minuten beetgaar. Giet af.



3 KOKEN EN SNIJDEN

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een steelpan. Voeg 1 ei per persoon toe en kook in 6 – 8 minuten hard. Spoel de **eieren** onder koud water. Snijd ondertussen de **botersla** grof. Snijd de **mini-romatomen** in kwarten.



4 DRESSING MAKEN

Snijd de blaadjes **kervel** en **dragon** fijn. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Laat de **ansjovis** uitlekken en bewaar de olie. Snijd de **ansjovisfilets** heel fijn. Meng in een kleine kom de **kervel**, **dragon**, **sjalot**, **knoflook**, **ansjovis**, rodewijnazijn en de mosterd met ½ el **ansjovisolie** per persoon ★.

★ **TIP:** De dressing kan wat dikker zijn, vergelijkbaar met een pesto. Heb je liever een meer vloeibare dressing? Voeg dan wat extra vierge olijfolie toe.



5 TONIJN BAKKEN

Wrijf de **tonijnsteaks** in met olijfolie. Verhit een grill- of koekenpan op middelmatig vuur en bak de **tonijnsteaks** naar smaak 2 – 6 minuten per kant ★★. Breng op smaak met zout en peper.

★★ **TIP:** Let op! Ben je zwanger of eten er kinderen mee? Bak de tonijnsteaks dan in 6 minuten per kant gaar.



6 SERVEREN

Snijd de **eieren** in kwarten. Verdeel de **aardappelen**, **sla**, **sperziebonen**, **romatomen**, **eieren**, **kappertjes**, **olijven** en de **tonijnsteaks** over de borden, maar meng ze niet. Besprenkel met de dressing en peper naar smaak.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Drieling aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen (g) *	75	150	225	300	375	450
Vrije-uitloepi (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Botersla (krop) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-romatomen (g) *	75	125	175	250	275	325
Verse dragon (takjes) 23) *	2	4	6	8	10	12
Verse kervel (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Ansjovis (blik) 4) *	½	1	1½	2	2½	3
Verse tonijnsteak (120 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Olijven & kappertjes (g)	15	30	45	60	75	90

Zelf toevoegen

Rodewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2724 / 651	401 / 96
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,6
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	6,9	1,0
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	48	7
Zout (g)	3,0	0,4

ALLERGENEN

3) Eieren 4) Vis
Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).