



V1: Tonijnsalade met avocado en kikkererwten

met tomaten in een frisse citroendressing



ca. 20min



2 personen

Deze salade mag gezien en geproefd worden! Vandaag komen frisheid en knapperigheid perfect samen op je bordje. De kikkererwten zijn knapperig en smaakvol, terwijl de avocado, tomaat, komkommer en ui perfect combineren met de dressing op basis van citroen en olijfolie. Wat ontbreekt er nog? Nou, de tonijn! Die zijn we natuurlijk niet vergeten, anders zou het geen salade voor de goden zijn!

Wat je van ons krijgt

- 1 onbehandelde citroen
- 1 blik biologische kikkererwten
- 1 zakje kruidenmix: komijn & koriander
- 250g cherrytomaten
- 1 grote komkommer
- 1 rode ui
- 1 avocado
- 1 blikje tonijn in pekel ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- citruspers
- zeef
- garde

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

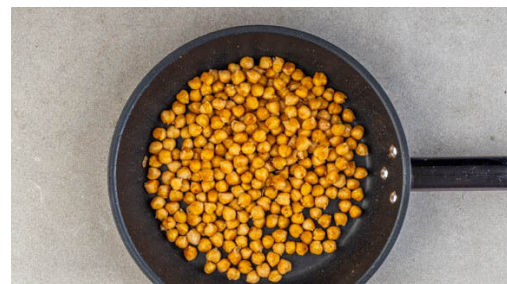
Voedingswaarde per portie

calorieën 758kcal, vet 50.0g, koolhydraten 53.8g, eiwit 23.9g



1. Dressing maken

Rasp de **citroenschil** en pers de **citroen** vervolgens uit. Klop een **dressing** van de **citroenrasp** en **citroensap**, 4el olijfolie, ½tl zout en een snuf peper



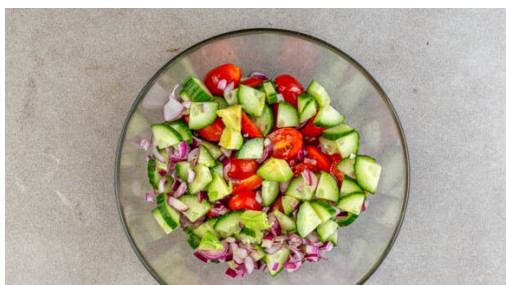
2. Kikkererwten bakken

Spoel de **kikkererwten** om in een zeef met koud water en laat uitlekken. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **kikkererwten** in 3-4min knapperig. Voeg in de laatste minuut baktijd de **kruidenmix** toe en bak mee. Schep uit de pan en zet opzij om af te koelen.



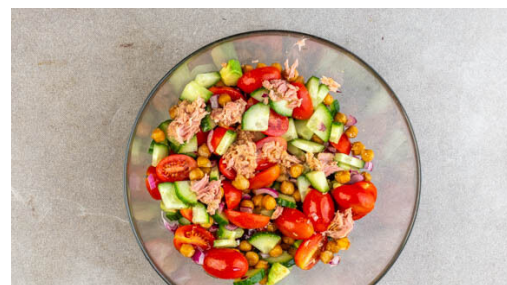
3. Ingrediënten snijden

Halveer de **cherrytomaten**. Snijd de **komkommer** in de lengte door vieren en vervolgens dwars in grove stukken. Pel en halveer de **ui** en snijd fijn. Halveer de **avocado** en verwijder de pit. Schep het **vrucht vlees** uit de schil en snijd in vergelijkbare grove stukken als de **komkommer**.



4. Salade voorbereiden

Meng de **tomaten**, **komkommer**, **ui** en **avocado** met de **dressing**.



5. Salade afmaken

Laat de **tonijn** uitlekken in een zeef en schep vervolgens door de **salade**. Voeg de **kikkererwten** toe en schep opnieuw goed om zodat alles bedekt is met de **dressing**.



6. Afmaken en opdienen

Proef de **salade** om te bepalen of je nog peper en zout wil toevoegen en dien op.