



Niçoisesalade met makreel

plus aardappels en een gekookt eitje



20-30min



2 personen

De bekende salade Niçoise met tonijn ken je vast, maar heb je dit gerecht al eens gemaakt met makreel? Deze vette vis is rijk aan omega 3-vetzuren en is daardoor extra goed voor je lijf. Reden genoeg om deze vis vandaag op het menu te zetten. De rest van de salade bevat de bekende Niçoise-ingredienten: aardappels, ei, sperziebonen, olijven en ui. En de lichte dressing maakt er een geheel van. Nice!

Wat je van ons krijgt

- 500g vastkokende aardappels
- 1x sperziebonen
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 krop botersla
- 1x gerookte makreel ⁴
- 2 eieren ³

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn
- honing of suiker

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- vergiet
- kleine kookpan

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

Allergenen

eieren (3), vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 665kcal, vet 32.1g, koolhydraten 54.5g, eiwit 33.0g



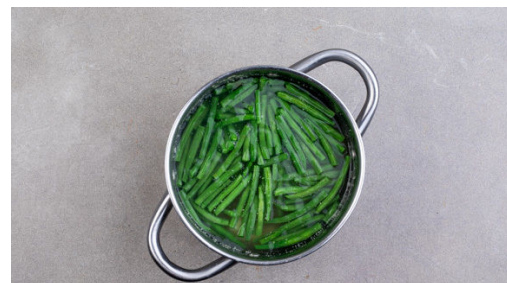
1. Aardappels koken

Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Boen de **aardappels** schoon en snijd ze in schijfjes. Voeg de **aardappels** aan het kokende water toe en kook ze in 15-20min beetgaar.



4. Eieren koken

Laat de **eieren** voorzichtig in het water glijden zodra het kookt (gebruik hiervoor een lepel). Kook de **eieren** in 5-7min gaar. Giet af en laat ze in koud water schrikken. Pel de **eieren** en snijd ze doormidden.



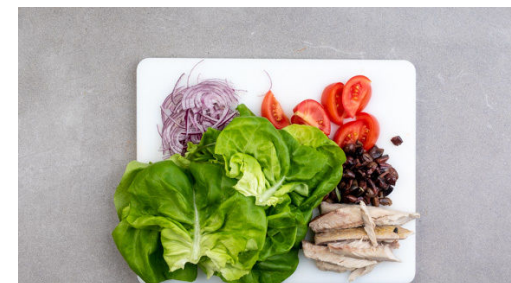
2. Sperziebonen meekoken

Dop de **sperziebonen** en snijd ze doormidden. Voeg de **sperziebonen** in de laatste 5-8min aan de pan met kokende **aardappels** toe. Giet af en laat de **groenten** in een vergiet uitstomen. Breng in een kleine kookpan ruim water aan de kook voor de **eieren**.



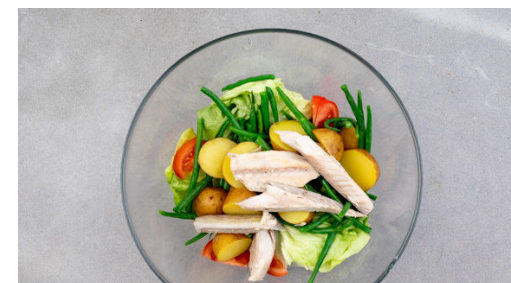
5. Dressing maken

Maak een **dressing** van 1-2el olijfolie, 1el azijn, 1el water, zout, peper en een beetje suiker of honing.



3. Salade voorbereiden

Snijd de **tomaten** in partjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in heel dunne, halve ringen. Snijd de **olijven** doormidden of hak ze grof. Pluk de **buitenste bladeren** van de krop **sla**, scheur ze in grove stukken. Hak het **binnenste** grof. Verwijder de huid en evt. graten en scheur de **makreel** in hapklare stukken.



6. Salade mengen

Hussel de **sla** in een kom voorzichtig om met de **sperziebonen**, **tomaten**, **aardappels**, **ui**, **olijven** en de **dressing**. Voeg tot slot de **makreel** toe. Serveer de **salade** met de **eieren** bovenop.