



Salade Niçoise

met tonijn, sperziebonen en olijven



20-30min



2 personen

Salade Niçoise is de ultieme zomersalade. Dat vinden wij niet alleen, menig celebrity chef is het met ons eens. De salade komt oorspronkelijk uit Nice en bestaat traditioneel uit tomaten, hardgekookte eieren, Niçoise olijven en tonijn of ansjovis, al wordt 'ie tegenwoordig ook meestal met sperziebonen en gekookte aardappels gemaakt. En dat doen wij ook, want why fix something that isn't broken?

Wat je van ons krijgt

- 500g vastkokende aardappels
- 1x sperziebonen
- 2 eieren ³
- 1x babyromanasla
- 1x cherrytomaten
- 1 rode ui
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 blikje tonijn ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- suiker
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- keukenrasp
- 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 590kcal, vet 34.7g, koolhydraten 37.2g, eiwit 29.6g



1. Aardappels koken

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



2. Sperziebonen meekoken

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



3. Ei koken

Laat de **eieren** voorzichtig in het water glijden zodra het kookt (gebruik hiervoor een lepel). Kook de **eieren** 5min voor een *zachte dooier* en 7-8min voor een *harde dooier*. Giet af en laat ze in een kom koud water schrikken. Pel de **eieren** en snijd ze doormidden.



4. Dressing maken

Maak een **dressing** van 2-3el olijfolie, 1-2el azijn en 1el water. Breng op smaak met peper, zout en suiker naar wens.



5. Salade voorbereiden

Snijd de **sla** in de lengte doormidden en dan in reepjes. Halveer de **cherrytomaten**. Halveer, pel en snijd de **ui** in heel dunne, halve ringen. Snijd de **olijven** doormidden of hak ze grof. Giet de **tonijn** af.



6. Salade mengen

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