



LUNCH

FoodChallenge

68

SALADE NICOISE

INGREDIËNTEN VOOR ÉÉN PERSOON

- 1 klein handje haricots verts
- 1/3 rode paprika in blokjes
- 1/3 gele paprika in blokjes
- Halve kleine rode ui in ringen
- 70gr tonijn uit blik, op olie basis
- 1 handje cherry tomaatjes
- 1 ei
- Paar zwarte olijven
- 1 hand ijsbergsla in reepjes

BEREIDINGSWIJZE

- De haricots verts in een laagje water beetgaar koken of stomen;
- De tomaat in kwarten snijden;
- Paprika in blokjes snijden;
- De ui in ringen snijden;
- Ei 5 min (vanaf dat het water kookt) koken, pellen en halveren;
- Bonen, ui, paprika en tonijn mengen;
- IJsbergsla met de rest mengen;
- Garneren met olijven en de halve eieren.