

Recept!

Witte bonensalade met tonijn

Ingrediënten

2 rode uien
2 blikjes tonijn in olijfolie
2 blikken limabonen
Bosje platte peterselie
4 stengels bleekselderij
2 eetlepels rode wijnazijn
1 eetlepel olijfolie extra vierge

Bereiding

Pel de rode ui. Snijd hem in zo dun mogelijke ringen en werk die met 1 eetlepel rode wijnazijn en een snufje zeezout door elkaar in een kom. Snij de stengels bleekselderij in kleine stukjes en strooi ze over de rode uien. Snij de peterseliesteeltjes fijn en strooi ze in een kom. Pluk de blaadjes en strooi ze erover.

Giet de bonen af en spreid ze in een enkele laag uit over de bodem van een koekenpan met anti aanbak laag. Sprenkel er 1 theelepel olijfolie over. Laat ze gewoon zachtjes bakken tot ze aan de onderkant goudbruin zijn. Keer ze om en bak de andere kant ook goudbruin.

Sprenkel 1 eetlepel extra vierge olijfolie en rode wijnazijn over de salade. Laat de tonijn uitlekken, trek hem in vlokken, doe die in de kom en hussel alles door elkaar.

Verdeel de gebakken bonen over de borden, schep de salade eroverheen en naar wens nog een snufje zeezout en zwarte peter.

Eet smakelijk

Onze *inspiratie*: Jamie Oliver
Juni 2018 Biologische boerderijwinkel
Kleinlangevelsloo – Supermarkt in het bos!

Biologische
Boerderijwinkel