



Lentesalade met kriel, haricots verts en tonijn

2 personen

🕒 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍅 150 g krieltjes
- 🍳 2 eieren
- 🍅 75 g haricots verts
- 🍅 1 tomaat (in partjes)
- 🍅 1½ el zwarte olijven (zonder pit)
- 🍅 1½ el kappertjes
- 🍅 1 blikje tonijn op olie
- 🍅 3 el croutons
- 🍅 ½ bosje dille (gehakt)

voor de dressing

- 🍅 ½ rode ui (gesnipperd)
- 🍅 3 el balsamicoazijn
- 🍅 1 tl vloeibare honing
- 🍅 4 el olijfolie extra vergine

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de krieltjes gaar en laat iets afkoelen.
2. Kook de eieren circa 7 minuten.
3. Maak ondertussen de dressing door de rode ui met 2 á 3 eetlepels balsamicoazijn en de honing.
4. Roer tot de honing is opgelost.
5. Giet al roerend de olijfolie erbij en breng op smaak met zout en peper.
6. Blancheer de haricots verts circa 2 minuten en halveer ze.
7. Meng de krieltjes, haricots verts, tomaten, olijven, kappertjes en de dressing.
8. Verdeel de tonijn erover.
9. Snijd de eieren in kwarten en garneer de salade ermee.
10. Bestrooi voor het serveren met de croutons en dille.



Recept: boodschappen.nl