

MEDITERRAANSE KEUKEN



Mediterrane tonijnsalade met boontjes en olijven

2 PERSONEN

🕒 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🥫 250 g krieltjes
- 🥚 1 middelgroot ei
- 🥬 150 g verse haricots verts
- 🐟 90 g tonijnstukken in water
- 🍅 2 tomaten
- 🥬 ½ bakje koelverse knoflookdressing
- 🌿 8 g verse platte peterselie
- 🫒 2 el zwarte olijven zonder pit

ZO MAAK JE HET:

1. Laat de krieltjes in het zakje in de magnetron gaar worden, volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Kook intussen het ei 7 minuten en laat deze 1 minuut afkoelen in koud water.
3. Pel 'm en snijd ze daarna in de lengte in 8 partjes.
4. Kook de haricots verts in 3 minuten beetgaar, spoel ze af met ijskoud water.
5. Giet het blikje tonijn af, doe de tonijn in een kom en haal met een vork de vis los.
6. Houd de stukken lekker groot.
7. Snijd de tomaat in vieren.
8. Schep de tonijn met de krieltjes, de tomaat en de haricots verts om met de knoflookdressing.
9. Leg de partjes ei erop en bestrooi de salade met de olijven en de peterselie.

BRON: [ah.nl](https://www.ah.nl)

