



Boerenkoolsalade met tonijn en feta

2 PERSONEN - hoofdgerecht

⌚ 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de salade

- 🥕 150 g bio boerenkool, vers
- 🍅 2 tomaten
- 🌶️ 1 rode paprika
- 🥕 8 radijsjes
- 🌾 1 komkommer
- 🌿 1 handje verse platte peterselie
- 🫒 50 g kalamata olijven
- 🧀 50 g feta
- 🐟 2 blikjes tonijn in olijfolie (200 g uitlekgewicht)
- 🍞 pita brood (optioneel)

voor de dressing

- 🧀 80 gr feta
- 🍊 2 el citroensap
- 🫒 3 el olijfolie
- 🧄 1 klein teentje knoflook
- 🧂 zout en peper naar smaak
- 💧 water, om dunner te maken

MATERIAAL: grote zeef, staafmixer met hoge beker

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de bio boerenkool op een snijplank nog fijner en voeg toe aan een grote zeef.
2. Breng een pan met water aan de kook of zet de waterkoker aan.
3. Schenk het kokende water op de fijngesneden boerenkool in de zeef.
4. Laat uitlekken en zet apart.
5. Snijd de tomaat, paprika, radijs en komkommer in kleine blokjes.
6. Snijd de platte peterselie fijn en de kalamata olijven in kwarten.
7. Voeg samen met de afgekoelde boerenkool toe aan een kom en mix goed door elkaar.
8. Doe alle ingrediënten voor de dressing in een hoge beker.
9. Pureer met een staafmixer tot een gladde dressing.
10. Voeg eventueel beetje bij beetje water toe tot de dressing dik maar schenk baar is.
11. Proef en voeg zo nodig extra zout toe.
12. Roer de dressing vervolgens door de salade.
13. Verkruimel 50 gram feta door de salade en meng kort.
14. Laat de tonijn uitlekken, voeg toe en meng voorzichtig zodat er nog stukken zichtbaar blijven.
15. Proef en voeg eventueel extra citroensap toe.
16. Verdeel over 2 kommen en serveer eventueel met geroosterde low carb pita.

TIP: Je kunt de salade gerust een paar uur van tevoren maken; hij blijft stevig en de smaken trekken alleen maar beter in.

BRON: lowcarbchef.nl

