

Tonijn/ kikkererwten salade

Voor 2 personen

Bereidingstijd: 10 minuten

Ingrediëntlijst:

- 175 gram erwten
- 1 kleine rode ui
- 1 blikje tonijn in olijfolie of water (150 gram)
- 175 gram kikkererwten
- 3 el extra vierge olijfolie
- 2 el azijn
- optioneel: 1 el mayonaise of yoghurt
- optioneel: 1 grote hand groene (gemengde) bladsla
- optioneel: 1 tl chilivlokken
- optioneel: (jozo) zout en peper
- optioneel: 1 el mayonaise of yoghurt
- optioneel: 1 el dille
- optioneel: sap van 1/2 citroen
- 2 stuks fruit

Bereidingswijze:

Kook de erwtjes 3 minuut in kokend water. Snipper het rode uitje heel fijn. Meng de tonijn met de erwtjes, ui en kikkererwten. Voeg de extra vierge olijfolie en azijn toe.

Om het wat smeüiger te maken kun je een beetje yoghurt en/of mayonaise erdoor roeren. Leg de salade op een bord en leg hier het tonijnmengsel op. Eet een stuk fruit toe (zie overzicht weekmenu).

TIP - je kunt eventueel ook een appel fijnsnijden en verwerken in de salade.