2A Vis

Salade Niçoise

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de haricots verts in 5 minuten beetgaar, spoel af met koud water. Maak in een klein kommetje de dressing van rode wijnazijn, olie, 1 theelepel water, zoetstof, peper en zout. Meng alle groenten met de dressing in een kom goed door elkaar. Verdeel de tonijn, ansjovis en plakjes ei over de sla.

Ingrediënten

- [ ] ½ Hollandse kropsla in stukjes
- [ ] ¼ komkommer, in schijfjes
- [ ] 1 schaalje haricots verts
- [ ] ½ rode ui, in ringen
- [ ] 100 g tonijn uit blik op water
- [ ] 1 gekookt ei, in plakjes
- [ ] 3 ansjovisjes, uit blik
- [ ] 1 tl rode wijnazijn
- [ ] 1 el olie
- [ ] 1 el zoetstof
- [ ] Zout
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**312 kcal**
Koolhydraten	**6 g**
Vet	**16 g**
Eiwit	**36 g**