

# Recept: Salade Niçoise

Een klassieke en verfrissende Salade Niçoise, perfect voor een lichte maaltijd. Met tonijn uit blik, knapperige groenten, aardappelen, eieren en een smaakvolle dressing.



Aantal personen:  
2 personen



Tijd:  
25 minuten



Moeilijkheidsgraad:



Ingrediënten	Hoeveelheid	M.E.P
Neem je ingrediënten, en vink af, wanneer ze klaar zijn voor gebruik		
<b><u>Voor de salade</u></b>		
<input type="checkbox"/> Tonijn uit blik (op olie of water)	1 blik (ca. 150g uitlekgewicht)	laten uitlekken en losmaken
<input type="checkbox"/> Verse sperziebonen	150 g	schoongemaakt
<input type="checkbox"/> Kleine vastkokende aardappelen	200 g	gewassen en gehalveerd
<input type="checkbox"/> Eieren	2	
<input type="checkbox"/> Romaine sla	1 kleine krop	gewassen en gescheurd
<input type="checkbox"/> Kerstomaatjes	100 g	gewassen en gehalveerd
<input type="checkbox"/> Niçoise olijven	50 g	uitgelekt
<input type="checkbox"/> Rode ui (optioneel)	1/4	fijn gesneden ringen
<input type="checkbox"/> Verse peterselie of bieslook (voor garnering)	klein beetje	fijngehakt
<b><u>Voor de dressing</u></b>		
<input type="checkbox"/> Extra vierge olijfolie	3 eetlepels	
<input type="checkbox"/> Rode wijnazijn	1 eetlepel	
<input type="checkbox"/> Dijonmosterd	1 theelepel	
<input type="checkbox"/> Knoflook	1/2 teentje	fijngehakt of geperst
<input type="checkbox"/> Zout en versgemalen zwarte peper	naar smaak	

## Bereidingswijze (stap voor stap)

Volg de stappen en vink ze af wanneer ze voltooid zijn:

- Kook de aardappelen in gezouten water gaar (ca. 15-20 minuten). Giet af en laat iets afkoelen.
- Kook de eieren in ongeveer 8-10 minuten hard. Laat ze schrikken onder koud water, pel ze en snijd ze in vieren.
- Blancheer** de boontjes in gezouten water voor 3-5 minuten tot ze beetgaar zijn. Giet af en spoel direct af met koud water om de kleur te behouden.
- Maak ondertussen de dressing: Meng in een kleine kom de olijfolie, rode wijnazijn, Dijonmosterd, fijngehakte knoflook, zout en peper. Klop goed door elkaar.
- Leg de romaine sla op de bodem van een grote schaal of verdeel over twee borden.
- Verdeel de uitgelekte tonijn, de gehalveerde aardappelen, de haricots verts, gehalveerde kerstomaatjes, de Niçoise olijven en eventueel de ringen rode ui over de sla.
- Garneer met de partjes ei en bestrooi met versgehakte peterselie of bieslook.
- Besprenkel de salade rijkelijk met de dressing vlak voor het serveren. Serveer direct.

