





## Recept: Salade van gegrilde steenvruchten met tonijn

Deze zomerse maaltijdsalade combineert de zoete, rokerige smaak van gegrilde steenvruchten met de hartige tonijn en frisse groene bladeren. Afgemaakt met een heerlijke honing-mosterd-balsamico dressing, is dit een verrassende en vullende maaltijd die perfect is voor warme dagen.

|   |  |  |
|---|--|--|
| <br>Aantal personen:<br>4 personen | <br>Tijd:<br>25 minuten | <br>Moeilijkheidsgraad<br>  |
|---|--|--|

| Ingrediënten   | Hoeveelheid        | Mise en Place                  | # personen omrekenen     |
|--|--------------------|--------------------------------|--------------------------|
| Zorg ervoor dat alle ingrediënten klaarliggen.                                   |                    |                                |                          |
| <b><u>Voor de salade (M.E.P.)</u></b>  |                    |                                |                          |
| <input type="checkbox"/> Perziken, nectarines of abrikozen                       | 6- 7 stuks         | gewassen, gehalveerd en ontpit | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Tonijn uit blik (natuur)                                | 300 gr (2 blikken) | uitlekken in een vergiet       | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Gemengde groene slabladeren (bijv. rucola, veldsla)     | 200 g              | gewassen en drooggeslingerd    | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Rode ui   | 1                  | gepeld                         | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Pijnboompitten (optioneel)                              | 2 eetlepels        |                                | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> granaatappel  | ½                  | pitjes                         | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Verse munt en bladpeterselie (voor garnering)           | 2 kleine handvol   | fijn gehakt                    | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> <b><u>Voor de honing-mosterd-balsamico dressing</u></b> |                    |                                | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Extra vierge olijfolie                                  | 8 eetlepels        |                                | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Balsamicoazijn  | 3 eetlepels        |                                | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Honing  | 1 koffielepel      |                                | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Dijonmosterd  | 1 koffielepel      |                                | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Zout en versgemalen zwarte peper                        | naar smaak         |                                | <input type="checkbox"/> |

| Ingrediënten                                   | Hoeveelheid   | Mise en Place               | # personen omrekenen     |
|--|---------------|-----------------------------|--------------------------|
| Zorg ervoor dat alle ingrediënten klaarliggen. |               |                             |                          |
| <b><u>Voor de Marinade (M.E.P.)</u></b>        |               |                             |                          |
| <input type="checkbox"/> limoen                | 1 stuks       | sap                         | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Bruine suiker         | 1 eetlepel    |                             | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> chilivlokken          | ½ koffielepel | gewassen en drooggeslingerd | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> olijfolie             | 5 eetlepels   | gepeld in zeer dunne ringen | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Honing                | 1 koffielepel |                             | <input type="checkbox"/> |

## Bereidingswijze (stap voor stap)

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

- Snij de steenvruchten in 2 en haal de pit er uit. Snij het vruchtvlees in partjes
- Snij de rode ui in 2 en snij in zeer dunne halve maantjes
- Meng alle ingrediënten voor de marinade en meng alles goed, bestrijk de steenvruchten met de marinade en laat ze 10 minuten rusten
- Maak daarna de dressing door alle ingrediënten met een staafmixer in een maatbeker te mixen. Proef en breng op smaak
- Verhit een grill pan en grill de gemarineerde steenvruchten. Laat ze afkoelen
- Verdeel de sla over de borden
- Leg op elk bord een portie van de afgekoelde vruchten
- Werk af met de ui, de tonijn, de pijnboompitten en de granaatappelpitjes
- Strooi er de fijngesnipperde kruiden over en geef er de vinaigrette in een apart potje bij.

