

Recept: Maaltijdsalade met spirelli, tonijn en geroosterde paprika



Aantal personen: 4



Tijd: 45 minuten



Moeilijkheid: Gemakkelijk

Ingrediënten:

Omrekening naar 12

<input type="checkbox"/> Spirelli	250 g		
<input type="checkbox"/> Cannelliniboontjes	2 blikken	afgespoeld	
<input type="checkbox"/> Tonijn in olie	2 blikken	uitgelekt	
<input type="checkbox"/> Rode paprika	1	in grote stukken	
<input type="checkbox"/> Gele paprika	1	in grote stukken	
<input type="checkbox"/> Rode ui	1	fijn gesneden	
<input type="checkbox"/> Komkommer	1	halve maantjes	
<input type="checkbox"/> Kerstomaten	Handje	gehalveerd	
<input type="checkbox"/> Rucola	Handje		
<input type="checkbox"/> Olijfolie	4 el		
<input type="checkbox"/> Knoflook	1 teentje	optioneel	
<input type="checkbox"/> Citroen	1	sap + zeste	
<input type="checkbox"/> Mosterd	1 tl		
<input type="checkbox"/> Peper en zout	Naar smaak		
<input type="checkbox"/> Bieslook	Naar smaak		
<input type="checkbox"/> Kappertjes	Naar smaak	voor afwerking	
<input type="checkbox"/> Zonnebloempitten	Naar smaak	geroosterd	

Bereidingswijze

Paprika Roosteren en pasta koken

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Snijd de rode en gele paprika's in reepjes en leg ze op een bakplaat.
- Bedruppel met een klein beetje olie.
- Rooster de paprika's 25–30 minuten in de oven tot ze zacht zijn.
- Haal uit de oven en laat afkoelen.
- Kook de pasta zoals aangegeven op de verpakking en spoel na het koken met water, laat afkoelen

Dressing Maken

- Meng in een kleine kom de olijfolie met het citroensap.
- Voeg de look toe
- Voeg de mosterd toe en mix met staafmixer.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Proef en pas eventueel aan naar wens.
- Voeg de fijngesneden bieslook toe en mix eventueel nog kort
- Voeg eventueel zeer fijngesnipperde sjalot toe

Salade mengen

- Doe de afgespoelde en uitgelekte cannellini-boontjes in een grote kom.
- Voeg de fijngesneden rode ui toe.
- Voeg de komkommer (in halve maantjes) en de gehalveerde kerstomaten toe.
- Voeg de geroosterde paprika reepjes toe
- Doe er een paar eetlepels olijfolie bij en meng goed
- Verdeel over bakjes of bordjes
- Verdeel er de tonijn, de rucola, en de pitten en kappertjes over
- Geef de dressing apart