



Tonijn Maaltijdsalade

Niveau: Eenvoudig

Land van herkomst: Mediterranee

Gang: Hoofdgerecht / Lunch

Hoeveelheid: 2 personen

Tijd: 15 minuten

Ingrediënten:

- **1 rode paprika, in kleine blokjes gesneden**
- **1 groene paprika, in kleine blokjes gesneden**
- **1 avocado, in kleine blokjes gesneden**
- **1 komkommer, in kleine blokjes gesneden**
- **150 g cherrytomaten, in kwarten gesneden**
- **3 stengels bosui, in fijne ringetjes gesneden**
- **zeezout, naar smaak**
- **versgemalen zwarte peper, naar smaak**
- **2 blikjes tonijn in olijfolie**
- **2 el olijfolie**
- **sap van ½ citroen**
- **1 el verse dille, fijngesneden**
- **een paar bladeren romainesla (ca. 100 g)**
- **25 gram zonnebloempitten**

Bereiding:

- Doe alle groenten samen in een ruime kom, waar de kleuren al meteen een zomers geheel vormen.
- Breng het geheel op smaak met een snufje zout en versgemalen peper.
- Laat de tonijn zorgvuldig uitlekken en verdeel deze in grove stukken door de salade, zodat je bij elke hap die volle, hartige smaak terugproeft.
- Meng in een apart kommetje de olijfolie met het frisse citroensap en de aromatische dille tot een lichte, geurige dressing. Schenk deze over de salade en schep alles rustig om, zodat de smaken zich mooi met elkaar verweven.
- Leg op twee borden een bedje van knapperige romainesla — eventueel licht fijngesneden — en verdeel de tonijnsalade er royaal over. Werk af met een handje zonnebloempitten voor een subtiele crunch.
- Een frisse, voedzame maaltijdsalade die licht aanvoelt, maar rijk is aan smaak.

Bon appétit!

Buon appetito!

iDisfrute de su comida!

Desfrute da sua refeição!