



## Tonijnsalade

### Informatie

4 personen  
Bereiding 20 minuten  
Hoofdgerecht/lunch

### Ingrediënten

- 200 g sperziebonen
- 450 g koelverse aardappelpartjes
- 4 eieren
- 2 tonijnsteaks
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 citroen (geperst)
- 1 rode ui (in dunne ringen)
- 4 tomaten (in parten)
- 2 eetlepels zwarte olijven (ontpit)



### Bereiding

1. Kook de bonen in 7-8 minuten gaar, spoel ze af onder koud stromend water en laat ze uitlekken.
2. Kook de aardappelpartjes gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat ze uitdampen.
3. Kook de eieren in 8 minuten gaar en laat ze schrikken onder koud stromend water. Pel de eieren en snijd ze in vieren.
4. Bestrijk de tonijn dun met olie. Verhit de grillpan en gril de tonijn in 5-6 minuten gaar, keer de steaks halverwege. Bestrooi de tonijn met zout en (versgemalen) peper naar smaak en sprenkel er 1 eetlepel citroensap over.
5. Klop een dressing van de rest van het citroensap, met de rest van de olie en zout en peper naar smaak.
6. Leg in een schaal de sperziebonen, de aardappelpartjes, de eieren, de parten tomaat en de uiringen naast elkaar en besprenkel het geheel met de dressing.
7. Snijd de tonijn in stukken en leg die op de groenten in de schaal. Strooi de olijven over de salade.
8. Gebruik je dit gerecht als warme maaltijd, pak er dan gerust nog een volkoren broodje bij.

### Voedingswaarden per persoon

- energie 320 kcal
- eiwit 25 g
- koolhydraten 25 g
- vet 14 g