



# Salade Nicoise

## 2 personen

### Ingrediënten salade:

1 blikje tonijn op water,  
1 el mayonaise,  
150 gram boontjes,  
2 eieren,  
150 gram stevige sla,  
1/2 gesneden rode ui,  
1/2 rode paprika,  
zout en peper naar smaak

### Ingrediënten dressing:


40 ml olijfolie,  
1 el mosterd,  
1 el (witte wijn -) azijn,  
1 el citroensap





**Fit & Sûn**


Onderdeel van MEYD


# Bereiding

 Breng water aan de kook. Voeg de eieren toe en kook 6 tot 8 minuten. Laat de eieren na de kooktijd schrikken in koud water en pel ze. Vervolgens in 4 of 8 partjes snijden.

 Pak vervolgens nog een pan en vul deze met water. Breek de boontjes in twee of vier stukken en breng aan de kook. Kook de boontjes binnen 4-6 minuten beetgaar. Laat na het koken goed uitlekken.

 Laat ondertussen het blikje tonijn uitlekken en meng de tonijnstukken in een kom met de mayonaise, zout en peper. Snijd vervolgens de rode ui en paprika in kleine reepjes.

 Maak dan de dressing door de olijfolie, azijn, mosterd en citroensap te mengen.

 Verdeel vervolgens de sla over twee borden en doe daar de rode ui, paprika, tonijn en boontjes bij. Besprenkel tot slot de salade niçoise met de mosterddressing.

## Tip van de dag

Weet dat je alle macronutriënten (koolhydraten, eiwitten en vetten) nodig hebt. Veel mensen die een dieet volgen sluiten één van deze drie uit. Niet doen! Je hebt alles nodig. Een goede verdeling kan je terug vinden op je bord. De helft van je bord kan je vullen met groenten, een kwart met vlees of vleesvervanger en een kwart met pasta, aardappelen of rijst.

En, stapel niet te hoog.



### Laat ons weten

wat je van dit recept vindt via [fitensun@drogeham.com](mailto:fitensun@drogeham.com). Stuur bijvoorbeeld een foto in of een leuke quote en wij maken hier een mooie Facebookpost /stukje voor de Brinkpraat van.