

Tonijnsalade met ei

Aantal personen: 2

200 gr rucola, gewassen
200 gr gemengde krulsla gewassen
1 komkommer
1 ui
2 gekookte eieren
4 tomaten
150 gram sperziebonen
150 gr tonijn
halve citroen
4 eetlepels olijfolie,
zeezout en versgemalen peper naar smaak

Maak de sperziebonen schoon, zet water op het vuur en als het water kookt doe je de sperziebonen er in. Laat ze ongeveer 10 minuten koken. Schud ze af en laat ze afkoelen. Kook de eieren en laat ze afkoelen. Pel de eieren en snij elk ei in 4 stukken. Was de sla en doe de sla in een kom. (naar wens in kleine stukken snijden) Snijd de komkommer, tomaten, ui en de afgekoelde bonen in kleine stukken. Roer het geheel en voeg hier de olijfolie toe.

Bak de stukken tonijn aan beide kanten mooi tot ze gaar zijn. (naar wens kruiden) Verdeel de salade op de borden en leg op ieder bord een heerlijk stuk gebakken tonijn. Besprenkel de gebakken tonijn met citroen en verdeel het ei. Wanneer je tonijn uit blik neemt, laat de tonijn uitlekken en meng de stukjes tonijn in de salade. Besprenkel de salade met citroen en verdeel de stukken ei. Smakelijk eten!

