

Vitello Tonato salade

Aantal personen: 4

Voor de salade:

500 gram gemengde sla

160 gram volkoren pasta

2 paprika's

1 komkommer

250 gram cherrytomaten

50 gram zongedroogde tomaten

1 eetlepel kappertjes

Voor de dressing:

1 blikje tonijn uitgelekt

3 eetlepels magere kwark

2,5 eetlepels citroensap

1,5 eetlepels water

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat afkoelen.

Maak vervolgens de dressing.

Doe tonijn, kwark, citroensap, water en een snuf zout en peper in een hoge beker. Pureer romig met een staafmixer. (voeg eventueel wat extra water toe als de saus niet schenkbaar is).

Maak vervolgens de rest van de salade. Doe de pasta in een grote kom, hussel er vervolgens de sla doorheen. Snij de paprika's, komkommer, tomaten en de zongedroogde tomaten in kleine blokjes en hussel die ook door de sla heen. Giet de dressing eroverheen en roer alles goed door elkaar. Garneer met de kappertjes en serveer.

