

# Tonijn uit blik (koolhydraatarm)



## Lunch

vis

**2 personen**

**Land:** Holland

**Bereiding:** 40 minuten

**Seizoen:** hele jaar door



## Ingrediënten

- 2 blikjes tonijn
- 1 kleine rode peper, fijngesneden
- 2 bosuitjes, fijngesneden
- 2 tl witte wijnazijn
- 2 grote augurken
- 2 el kappertjes
- 2 hardgekookte eieren, gepeld
- 1 rode ui, in dunne ringen

## Bereidingswijze

1. Laat de tonijn uitlekken, breek de tonijn met een vork in grove stukken.
2. Schep de tonijn in een kom met rode peper, bosuitjes en azijn door elkaar. Breng op smaak met zout en peper. Laat in de koelkast 30 minuten marinieren.
3. Snijd de augurken in grote plakken. Verdeel ze over twee borden. Schep de tonijnsalade erop. Strooi de kappertjes eroverheen.
4. Snijd de eieren in partjes en serveer ernaast, verdeel de rode uiringen over de salade. Bestrooi naar smaak met zout en peper.

## Tenslotte

Deze salades zijn heerlijk en helpen je bij een koolhydraat- of ketodieet. Je kunt de augurken en eieren ook grof snijden en door de salade roeren. Dit is ook een lekkere tonijnsalade op een cracker. Wil je hem vegetarisch, neem dan rode biet ipv tonijn. Nu een elegante, vullende en klassieke keto- salade. **Tonijnsalade met gepocheerde eieren** is een gemakkelijke lunch. Meng 4 ons uitgelekte tonijn uit blik met 1 fijngesneden stengel bleekselderij, ½ rode ui fijngesneden, 125 ml mayonaise, 1 theelepel Dijon-mosterd, sap en geraspte schil van een ½ citroen, zout en peper, 2 el kleine kappertjes. Je kunt hem van tevoren maken en het een paar dagen in de koelkast laten staan, hierdoor kunnen de smaken echt tot ontwikkeling komen. Breng water aan de kook. Voeg zout en 2 tl azijn toe. Roer het water met behulp van een lepel snel rond zodat een kolk ontstaat. Breek 4 eieren één voor één in het ronddraaiende water. Laat het 3 minuten koken en haal ze uit het water met een lepel met gleuven. Serveer met 2 ons jonge bladsla, cherrytomaten (gehalveerd) en de eieren. Besprenkel met 2 el olijfolie en fijngesneden bladpeterselie en serveer. Wat zit er in het volgende glutenvrije en koolhydraatarme flatbread? Het is ook prima voor een ketodieet. Voor deze **Tonijnwrap met ei** verwarm je de oven voor op 175 ° C. Verdeel 225 gr bloemkool in kleinere stukjes en pulseer in kruimels in een keukenmachine. Voeg 175 gr geraspte kaas, 1 ei, 1 ei alleen het eiwit, 2 eetlepels olijfolie, 1 el gedroogde peterselie, ½ tl gemalen komijn, ½ tl zout, ¼ tl gemalen zwarte peper, 1 - 2 tl Jacob Hooy Vlozaad Poeder (Holland & Barret) toe en mix tot een glad beslag. Laat het 5-10 min. rusten. Leg het beslag op een bakplaat bekleed met bakpapier, maak er een mooie vierkante lap van ongeveer 5 mm dik. Bak ongeveer 15 min. in de oven totdat het een mooie lichtbruine kleur krijgt. Haal uit de oven en draai het brood om en doe weer terug en bak nog een paar minuten. Haal uit de oven en snijd in 4 stukken. Laten afkoelen. Kook 4 eieren in 8 min. hard en pel ze. Meng 225 gr cottage cheese, 125 ml mayonaise, 1 el wasabi en ½ tl chilivlokken. Breng op smaak met zout en peper. Snij 1 koolrabi met een scherp mes in dunne halve ringen. Verdeel alles samen met 275 gr tonijn in olie en 50 gr erwenspruïen of tuinkers over de wraps. Voor een Keto **Tonijn casserole**. Verwarm je de oven voor op 200 ° C. Snij 1 ui, 1 groene paprika en 150 gr bleekselderij fijn en bak ze in een grote koekenpan in 50 gr boter tot ze zacht zijn. Breng op smaak met zout en peper. Meng 450 gr uitgelekte tonijn in olie, 225 ml mayonaise, 110 gr parmezaanse kaas en 1 tl chilivlokken in een ingevette ovenschaal. Voeg de gefruite groenten toe en roer. Bak gedurende 15-20 min. of tot het goudbruin is. Serveer met babyspinazie en olijfolie.