

Tonijnsalade



Hoofdgerecht

salade

4 personen

Land: Holland

Bereidingstijd: 15 minuten

Seizoen: het hele jaar door



Ingrediënten

- 400 gram sperziebonen afgehaald
- 3 blikjes tonijn op olie of water uitgelekt
- 1 komkommer in blokjes
- 2 el groene olijven zonder pit, gehalveerd of in plakjes
- 1 blikje mais (ca. 250gr) uitgelekt
- 1 krop sla gewassen en drooggemaakt met de slacentrifuge
- 4 tomaten in partjes
- 3 el olijfolie (voor de dressing)
- 1 citroen geperst

- 1 stokbrood of sneetjes witbrood in plakjes of repen
- 4 el olijfolie (voor de croutons)
- 2 teentje knoflook gehakt

Bereidingswijze

1. Kook de sperziebonen 10 minuten, giet ze af, spoel er koud water over en laat uitlekken.
2. Meng de ingrediënten voor de dressing en voeg zout en versgemalen peper toe. Schep de tonijn, komkommer, olijven, maïs en dressing door elkaar.
3. Bak het brood in de olie met knoflook goudbruin. Scheur de slablaadjes iets kleiner. Leg ze op een schaal met de tonijnsalade erop. Garneer met de sperziebonen, tomaatparten en croutons.

Tenslotte

Tonijn is een magere vissoort. Zo bevat ingeblikte tonijn in water weinig calorieën. Dit lijkt voor veel mensen een voordeel, maar is ook te beschouwen als een nadeel. Weinig calorieën betekent bij vis weinig vet en juist dat visvet is zo gezond. Samen met bijvoorbeeld schelvis, tilapia en koolvis hoort tonijn tot de vissoorten die het minste omega-3 visvetzuren bevatten. Om de aanbevolen hoeveelheid visvetzuren binnen te krijgen, zou je ruim één kilo tonijn per week moeten eten. Dat tonijn uit blik het meest gegeten wordt, komt waarschijnlijk mede doordat vis uit blik makkelijk in het gebruik is. Het is kant-en-klaar en lang houdbaar. Maar dat geldt ook voor andere, gezondere vissen. Zalm uit blik levert gemiddeld genomen zes keer zoveel visvetzuren, sardines uit blik acht keer zoveel en makreel uit blik spant de kroon met ruim tien keer zoveel. Voor **Tonijnsalade voor toast of brood** laat je 1 blikje tonijn in olie (185 gr) uitlekken in een zeef of vergiet. Snijd ondertussen 1 sjalot fijn. Meng de sjalot, 5 el mayonaise, 1 druppel sherry, ½ el peterselie, 1 mespunt cayennepeper, 1 tl paprikapoeder, zwarte peper uit de molen, 1 tl kappertjes, 6 zwarte olijven zonder pit in plakjes in een kom. Prak het geel van 1 hardgekookt ei in de kom en snijd het wit in kleine stukjes en doe dat ook in de kom. Hak de tonijn fijn met een vork (niet te fijn, het moet geen soep worden) en roer het voorzichtig door het mayonaisemengsel. Schep het geheel over in een mooie kom en laat het ongeveer een uur (of langer natuurlijk) rusten in de koelkast. Smeer het mengsel dik op toast of brood en leg daar wat dunne plakken tomaat op. Natuurlijk kan hij ook gebruikt worden als hapje op toastjes. Ik vind het heerlijk om zo nu en dan een lekker luxe broodje te maken. Ideaal voor de lunch of als je niet zoveel zin en tijd hebt om 's avonds te koken, dan komt zo'n **Tonijnbroodje** voor **2** altijd van pas. Je kunt de tonijnsalade natuurlijk ook op een stokbroodje of een toastje serveren als snack. Begin met het doorsnijden van 2 Italiaanse bollen. Hol vervolgens het broodje uit. Giet 1 blikje tonijn (160 gr) af en schep deze in een kom. Snipper 1 halve rode ui en voeg deze toe aan de tonijn. Voeg vervolgens ook 2 eetlepels maïs, 1 theelepel dragon, 2 eetlepels crème fraîche snufje zout/peper toe. Roer alles goed door elkaar en de tonijnsalade is klaar. Doe een beetje rucola in het uitgeholde broodje en schep vervolgens circa 2 eetlepels van de tonijnsalade in het broodje.