

Caraïbische **salade**



4 mensen

10 min voorbereiding

koken

De ingrediënten

3 blikjes van 80g la belle-iloise Marie Galante Tonijnvlokken
8 kerstomaatjes (ongeveer 80g)
1 advocaat
 $\frac{1}{2}$ komkommer (ongeveer 20 cm en 170g)
 $\frac{1}{2}$ niet te rijpe mango
2 limoenen
4 snufjes zout

De fasen

- 1- Schil de komkommer, verwijder de zaadjes en snijd in kleine staafjes
- 2- Giet af met zout en zet 60 minuten op een koele plaats
- 3- Rasp een beetje citroenschil en pers het sap van een citroen uit
- 4- Verwijder de schil van de avocado en snijd in blokjes
- 5- Besprenkel in een slakom de in blokjes gesneden avocado met het citroensap en de schil en meng - Voeg de in blokjes gesneden mango (zonder schil) toe en vervolgens de in vieren gesneden tomaten
- 6- Laat de komkommer uitlekken en voeg toe aan het mengsel
- 7- Voeg als laatste de olie uit de 3 blikjes Marie-Galante tonijnvlokken en de inhoud van 2 van de 3 blikjes toe en meng
- 8- Presenteer de salade in een schaal
- 9- Overgiet met de inhoud van het 3e blikje tonijnvlokken en garneer met schijfjes limoen
- 10- Koel serveren