

Tonijn kokossalade met specerijen en kruiden



4 mensen

15 min voorbereiding

45 min koken

De ingrediënten

1 blikje van 160g la belle-iloise gekruide en aromatische Tonijn
120g kokosbonen
2 kleine wortelen 150g
10 tot 12 kerstomaatjes (ongeveer 100g)
1/4 rode ui (ongeveer 20g)
1 eetlepel volkorenmosterd (ongeveer 30g)
2 eetlepels rode wijnazijn (ongeveer 20g)
2 theelepels gehakte bieslook (ongeveer 1,5g)
Zout

De fasen

- 1- Week de kokosnoten zoals aangegeven op de verpakking
- 2- Doe in een pan, bedek met ruim koud water en breng 25 minuten aan de kook
- 3- Voeg de wortels, in grote plakken gesneden, en het zout toe
- 4- Laat 15 tot 20 minuten koken (als je ze zachter wilt, laat je ze nog 5 minuten koken)
- 5- Giet af en laat afkoelen
- 6- In een slakom: meng de verkruimelde tonijn, dungsnesneden uien, in vieren gesneden tomaten, azijn en bieslook
- 7- Voeg de kokos en wortels toe
- 8- Meng en koelen voor het serveren