

Salade met de smaken van de Garrigue



2 mensen

10 min voorbereiding

koken

De ingrediënten

1 blik van 80g la belle-iloise Tonijnvlokken Smaak van de garrigue
2 handenvol sla
24 kerstomaatjes (ongeveer 100g)
6 stukjes gemarineerde gegrilde paprika (ongeveer 50g)
In olie gemarineerde fetablokjes (**ongeveer 40g**)
Gekookte kikkererwten (**ongeveer 40g**)
1 bosui (ongeveer 20g)
1 avocado (ongeveer 160g)
Zonnebloem- en pompoenpitten (**ongeveer 10g**)
1/2 citroensap
1 scheutje olijfolie

De fasen

- 1- Verdeel de salade over 2 soepborden
- 2- Snijd de avocado in tweeën, verwijder de pit en gebruik een lepel om het vruchtvlees los te maken van een blok
- 3- Snijd de avocado in reepjes en besprenkel met citroensap om oxidatie te voorkomen
- 4- Snijd de paprika's in reepjes, halveer de tomaten en maak de feta grof
- 5- Schik elk ingrediënt harmonieus naast de anderen volgens kleur
- 6- Leg $\frac{1}{2}$ blikje tonijn op elk bord
- 7- Besprenkel met het citroensap van de avocado en een drupje olijfolie
- 8- Bestrooi met de uienringen en zaden