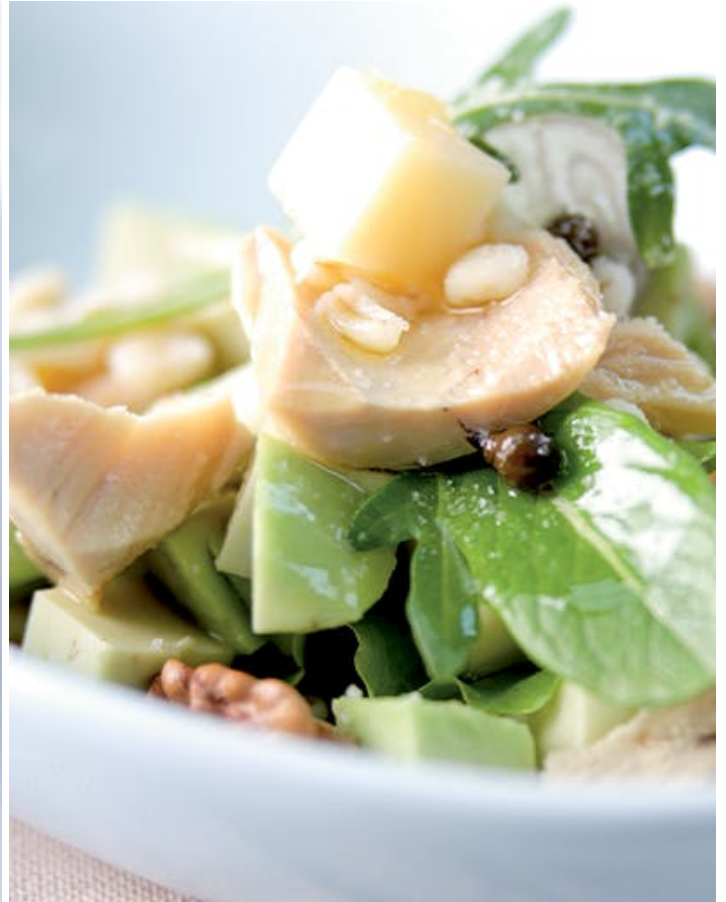


Tonijnsalade met groene peper en avocado



3 mensen

20 min voorbereiding

10 min koken

De ingrediënten

1 blikje van 160g la belle-iloise tonijn met groene peper
1 advocaat
1/2 sjalot
1 glas kooktarwe (80g)
Ongeveer 70g mesclun met rucola
10 walnootpitten
40g Gruyère of Comté kaas
1 citroen
Optioneel: een paar kappertjes of palmharten

De fasen

- 1- Kook de tarwe in kokend gezouten water gedurende de aangegeven tijd
- 2- Verwijder 3 dunne schijfjes citroen voor decoratie
- 3- Meng in een slakom de in blokjes gesneden Gruyèrekaas, de fijngesneden sjalot, 8 walnoten, de gepelde en in stukjes gesneden avocado, de verkrumelde tonijn met de olie en het citroensap
- 4- Voeg dan de afgekoelde tarwe toe
- 5- Schik de slasoorten rond de schotel en vervolgens het mengsel in het midden
- 6- Versier de bovenkant met de citroenschijfjes, walnoten en kappertjes
- 7- Minstens 30 minuten koelen voor het serveren