



2A

Fish

## Salat Niçoise



Zubereitungszeit  
20 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1

Die Haricots verts in 5 Minuten bissfest kochen, mit kaltem Wasser abspülen. In einer kleinen Schüssel das Dressing aus Rotweinessig, Öl, 1 TL Wasser, Süßstoff, Pfeffer und Salz zubereiten. Das gesamte Gemüse mit dem Dressing in einer Schüssel gut vermengen. Thunfisch, Sardellen und Eischeiben über den Salat verteilen.

### Zutaten

- ☐

½ Kopfsalat in Stücken
- ☐

¼ Gurke, in Scheiben
- ☐

1 Schale Haricots verts
- ☐

½ rote Zwiebel, in Ringen
- ☐

100 g Thunfisch aus der Dose auf Wasserbasis
- ☐

1 gekochtes Ei, in Scheiben
- ☐

3 Sardellenfilets aus der Dose
- ☐

1 TL Rotweinessig
- ☐

1 EL Öl
- ☐

1 EL Süßstoff
- ☐

Salz
- ☐

Pfeffer

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 312 kcal |
| Kohlenhydrate | 6 g      |
| Fett          | 16 g     |
| Eiweiß        | 36 g     |