



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