



2A

Fisch

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