

Pastasalade tonijn



Ingrediënten

(voor 2 personen + extra voor de dag erna)

- 250 gr pasta (bijv. spelt penne of glutenvrije varianten van kikkererwten, rijst of linzen)
- 2 paprika's
- 1 rode ui
- 3/4 komkommer
- 150 gr tomaatjes
- 150 gr sperziebonen (vers of uit de vriezer)
- 2 blikjes tonijn op waterbasis
- mayonaise (hoeveelheid naar smaak, kies eventueel een vegan optie)
- peper, zout en Italiaanse kruiden (hoeveelheid naar smaak)

Bereiding

Kook de pasta gaar en kook ondertussen de sperziebonen (bij verse bonen maak je ze eerst schoon indien nodig). Snijd de paprika's, rode ui en komkommer in kleine blokjes en halveer de tomaatjes. Laat de tonijn uitlekken. Als de pasta en sperziebonen klaar zijn, giet je de pannen af en spoel je vervolgens beide ingrediënten met koud water af zodat de pasta en bonen afkoelen. Meng vervolgens alles door elkaar in een grote kom en serveer!

Tip: dit is een ideale kiekjes salade. Kijk wat je nog in de koelkast hebt staan (bijv. radijs) of wat er in de voorraadkast voorhanden is (bijv. een blikje mais, olijven) en meng dat er doorheen. Ook kun je verse kruiden door de salade in doen zoals peterselie of basilicum. De hoeveelheden kun je uiteraard naar eigen inzicht aanpassen. Als jij een fan bent van tomaatjes, gooi je er gewoon een bakje van 250 gr doorheen.

