

Salade Niçoise

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Kook de haricot verts in 5 minuten beetgaar en spoel af met koud water. Verhit ondertussen een halve eetlepel olijfolie in een pan en bak de champignons in circa 5 minuten gaar. Maak in een klein kommetje de dressing de resterende olijfolie, rode wijnazijn, 1 theelepel water, zoetstof, peper en zout. Meng de groentes met de dressing in een kom goed door elkaar. Verdeel de tonijn, ansjovis, olijven en plakjes ei over de groentes.

Eet hier een stuk toegestaan fruit bij om je lunch compleet te maken.

Ingrediënten:

- 100 g tonijn uit blik op water
- 1 gekookt ei in partjes
- 75 g haricot verts
- 75 g champignons in plakjes
- 1 tomaat in partjes
- 1/2 rode ui in ringen
- 3 ansjovisjes uit blik
- 5 olijven
- 1 tl rode wijnazijn
- 1 el olijfolie
- 1 tl zoetstof
- Peper en zout



KCAL	EIWITTEN	KOOL- HYDRATEN	VETTEN	FASE 2A
312	36 g	6 g	16 g	