

Warme bonensalade met tonijn en peterselie

Vishoofdgerecht voor 2 personen

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

1 kleine rode ui
2 eetlepels rodewijnazijn
2 eetlepels olijfolie
zout
versgemalen peper
1 blik grote witte bonen (400 gram)
100 gram kerstomaten
1 handvol peterselieblaadjes
1 blikje tonijn in olie (200 gram)

Bereiding:

1. Snijdt de ui in flinterdunne halve ringen.
2. Schep de ui in een slakom om met de azijn, de olie, het zout en de peper en laat het minimaal 5 minuten marineren.
3. Verwarm intussen de bonen en halveer de tomaatjes.
4. Giet de bonen af en schep ze met de tomaatjes en peterselie om met het uimengsel.
5. Giet de tonijn af en verbreek de vis boven de bonensalade.

Voedingswaarde per portie:

575 kcal
43 gram eiwit
23 gram vet
38 gram koolhydraten