2A

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**