

Salade Niçoise / Salade Niçoise



De boodschappen

voor Franse vinaigrette

100 ml olijfolie
10 ml witte wijnazijn of vers citroensap
15 gram Dijon mosterd
2 bosuitjes
2 takjes thijm
vers gemalen zeezout & zwarte peper, naar smaak
Knoflook en komkommer zijn optioneel.

voor de salade

1/2 kilo nieuwe aardappeltjes, bv Roseval
zakje gemengde sla of 2 Little Gem kropjes
300 gram haricot verts
300 gram Roma tomaten
16 zwarte olijven
blikje ansjovis filets
4 vrije uitloop eieren
min. 50 gram verse tonijn filet p.p.

De tonijn wordt ernstig bedreigd dus als visliefhebber let je er op dat je duurzame vis koopt. Verder is kwaliteit & versheid van de ingrediënten het allebelangrijkst in deze salade, dus koop kwaliteit.

Salade Niçoise / Salade Niçoise

Vorbereiding tonijnsalade

Boen de aardappels onder de kraan schoon en snijdt ze in vieren.
Kook ze in de schil met een beetje zout in +/- 10 minuten beetgaar.
Was de bonen, haal ze af maar laat ze heel. Kook ze al dente, in +/- 10 minuten.
Kook de eieren hard, snijdt ze in de helft en de tomaten in vieren.
Verhit een grill- of koekenpan.
Strijk olijfolie op de tonijn filets en strooi er zout&peper op aan beide kanten.
Grill de tonijn 2 minuten aan elke kant voor rosé, iets langer voor 'well done' .
Laat de tonijn rusten en afkoelen.

Franse vinaigrette

Laat de olie uitlekken maar spoel de ansjovis niet af, dan houden ze de zoute smaak.
Pers twee teentjes knoflook boven een kom.
Knijp een halve citroen uit boven de kom en voeg zout&peper, mosterd en thijm toe. Hak de lenteuitjes fijn en doe ze ook in de kom.
Giet er terwijl je klopt in een klein straaltje de olie bij.
Proef of er genoeg zout & peper in de vinaigrette zit.

Zo maak je de tonijnsalade

Spreid de gewassen, droge sla uit in een grote schaal.
Schenk er een deel van de dressing op.
Leg de aardappels, bonen, tomaten en de eieren er bovenop.
Snij de tonijn in dikke repen en leg ze ook op de salade.
Verspreid er ansjovis en olijven over en giet het restant dressing er overheen.

Tonijnsalade is een heerlijk gezonde lunch met wel of geen vers gebakken Frans brood erbij en een glaasje droge witte wijn. Bon appétit!

Salade Niçoise / Salade Niçoise



Shopping list

French vinaigrette

100 ml olive oil
10 ml white wine vinegar or fresh lemon juice
15 grams Dijon mustard
2 spring onions
2 sprigs of thyme
freshly ground sea salt&black pepper, to taste
Garlic and cucumber are optional.

the salad

1/2 kilo of new potatoes, for example Roseval
bag of mixed salad or two Little Gem lettuce
300 grams haricot verts
300 grams Roma tomatoes
16 black olives
a tin of anchovy fillets
4 free-range eggs
min. 50 grams of fresh fillets per person

The tuna is a seriously threatened fish so as a fish lover make sure you are buying sustainable. Furthermore, quality and freshness of the ingredients are key for this salad. So buy the best.

Salade Niçoise / Salade Niçoise

Preparation

Scrub the potatoes clean under the tap and cut them in four.
Boil them in their skins with a little salt in +/- 10 minutes al dente .
Wash the beans, remove the strings but leave them whole.
Cook them al dente, in +/- 10 minutes too.
Boil the eggs hard. Cut eggs and tomatoes into quarters.

Heat a grill or frying pan.
Coat the tuna fillets with olive oil and sprinkle salt & pepper on both sides.
Grill the tuna for 2 minutes on each side for rosé, slightly longer if you like 'well done'.
Let the tuna rest and cool down.

How to make French vinaigrette

Drain the oil but do not rinse the anchovy off, then they maintain their salty taste.
Press two cloves of garlic in a bowl.
Squeeze half a lemon over the bowl and add mustard, thyme and salt&pepper.
Chop the spring onions finely and place them in the bowl too.
Pour while beating a trickle of oil into the bowl. Taste whether there is enough seasoning in your vinaigrette.

How to make this fresh Salade Niçoise

Spread the washed, dry lettuce in a large bowl.
Pour half of the dressing on the lettuce. Place potatoes, beans, tomatoes and eggs on top.
Cut the tuna into thick strips and put them on the salad as well.
Spread the anchovies and olives over the salad and Pour the remaining dressing over it.

A tuna salad makes a delicious healthy lunch with or without freshly baked French bread and a glass of dry white wine. Bon Appetit!