

Pasta niçoise, zomerse maaltijdsalade

Pasta niçoise is een variant op de welbekende salade niçoise. In dit geval ook koud gegeten als avondmaal op een warme dag. Door de pasta geeft het net iets meer body en voeding voor je lichaam. Zoals altijd heb ik natuurlijk gebruik gemaakt van volkorenpasta en qua dressing gekozen voor een minder vette variant.

Als ik pasta eet, kook ik meestal iets meer en vries dit in in 1-persoons porties. Handig als 1 van ons snel tussendoor moet eten.

Voor 2 personen

Bereidingstijd 10 minuten (of 20 minuten als je de pasta nog moet koken)

Ingrediënten

- 200 gram gekookte volkoren pasta (dit is ongeveer 80 gram ongekookte pasta)
- 3 gekookte eieren gesneden in partjes
- 1 blikje tonijn op water = 150 gram
- 2 flinke handen gemengde sla
- 4 opscheplepels gekookte sperziebonen
- 2 tomaten gesneden in partjes

Ingrediënten dressing

- 4 eetlepels skyr

- 1 eetlepel kappertjes
- 1 eetlepel verse peterselie – fijngesneden
- 1 augurk
- Snufje peper en zout

Bereiding pasta niçoise

Verdeel de pasta en gemengde sla over 2 flinke borden.

Schik hier bovenop de gesneden tomaten, sperziebonen en partjes ei.

In het midden een flinke hoeveelheid tonijn.

Bereiding dressing pasta niçoise

Doe alle ingrediënten in een kommetje, roer dit goed door en verdeel dit over de 2 salades.

Als je de dressing te dik vindt, voeg dan een klein beetje water toe.

Een fijne complete salade voor een warme dag.

En wil je een salade zonder koolhydraten, kies dan voor voor de **traditionele salade niçoise**.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
377	9	2,6	39,5	30	8,5	2,15