

Tonijn bonensalade

Wat heb je nodig

175 gram sperziebonen
1 ui
pot witte bonen (400 gram)
blikje tonijn (160 gram)
3 eetlepels yoghurt
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel olie
1 snufje zout
1 snufje peper
50 ml water



Snijd de uiteinden van de sperziebonen af.
Snijd de sperziebonen in stukjes.
Was de sperziebonen in een zeef of vergiet.



Doe de sperziebonen in een pan met het water en het zout.
Breng ze aan de kook en laat ze 10 minuten koken.
Giet ze af in een zeef en spoel ze af onder de koude kraan.



Pel de ui en snijd hem in kleine stukjes.
Doe de witte bonen in een zeef.
Spoel ze af onder de kraan en laat ze uitlekken.



Doe de tonijn in een zeef en laat ze uitlekken.
Leg de tonijn op een bord.
Haal de tonijn met een vork uit elkaar.



Doe de yoghurt, het citroensap en de olie in een schaal.
Strooi de peper erop.
Roer dit goed door elkaar tot een gladde saus.



Doe de witte bonen en de sperziebonen in een schaal.
Doe de ui en de tonijn erbij en schenk de saus erover.
Meng alles goed door elkaar.