

Vroege Voorjaar Salade

4 personen

Dit is een salade die deels uit blikjes komt, maar wel al een beetje zon op het bord brengt, het doet mij denken aan mediterrane sferen en als ik toe ben aan wat zonneschijn in de koude periode na de feestdagen maak ik gewoon deze salade en kan ik alvast wegdromen van lunchen op terrasjes in de zon.

Ingrediënten

- Kleine rode ui, fijn gesnipperd
- Bleekselderij, 1 stengel in kleine blokjes gesneden
- 1 blikje tonijn op water, uitgelekt
- 1 venkel, fijn geraspt in de keukenmachine of fijn gesneden
- 3 eetlepels (basilicum) olijfolie
- Een blikje artisjokken, in grove stukken gesneden
- Peper en (Himalaya) zout naar smaak
- 4 tomaten in blokjes
- 1 blikje kikkererwten (400 gram), uitgelekt en afgespoeld
- 1 stukje geitenkaas (100 gram) in blokjes gesneden
- Het sap van een halve citroen
- 3-4 eetlepels uitgelekte olijven, zelf vind ik Taggische erg lekker

Bereiding:

Doe de kikkererwten in een grote saladeschaal en prak grof tot , doe er dan het citroensap en de olijfolie doorheen en roer door.

Voeg dan de overige ingrediënten toe en breng alles op smaak met peper en zout.

Wil je op je energie intake letten beperk dan de hoeveelheid olie tot 3 eetlepels, maar wil je juist wat in gewicht toenemen dan kun je natuurlijk royaler zijn in het gebruik van olie.

Lekker met een sneetje geroosterd zuurdesempeltbrood (eventueel besmeerd met wat biologische roomboter)

