



Zelfgemaakte Tonijnsalade

Diner & Lunch



Zelfgemaakte Tonijnsalade

Heb jij ook zin in een heerlijke zelfgemaakte tonijnsalade die binnen 10 minuten op tafel staat? Lees dan snel verder!

Tonijn is een populaire vis waar veel vraag naar is en daardoor wordt er ook druk op gevist. Niet zo heel raar want tonijn uit blik is lang houdbaar, gezond en je kunt er van alles mee maken. In dit recept laten wij je zien hoe je een zelf tonijnsalade maakt!

Tonijn salade recept met lekker veel groente. We kennen ze allemaal wel, de tonijnsalades kant en klaar uit bakjes van de supermarkt. Best lekker, tot dat je deze zelfgemaakte tonijnsalade hebt gemaakt, wil je niets anders meer! Heerlijk op bijvoorbeeld een cracker of toast tijdens de lunch. Laat dan wel de ijsbergsla weg, dan heb je een heerlijke tonijnsalade.

Hoe bewaar je jouw zelfgemaakte tonijnsalade?

Je kunt je tonijnsalade gewoon bewaren in een kom met een velletje vershoudfolie er over heen. Zorg ervoor dat je het goed afdekt. Zo kun je het in de koelkast bewaren.

Probeer ook eens onze [zelfgemaakte eiersalade!](#)

ingrediënten

1 Wortel

½ Gele paprika

½ Rode paprika

Klein uitje

2 Gekookte eieren

Blikje tonijn (uitgelekt)

Snufje peper

Snufje zout

2 eetlepels Skyr/griekse yoghurt

2 eetlepels Mayonaise

1 theelepel Tijm

1 theelepel Dille

1 theelepel Honing

1 portie Aardappels om te bakken

IJsbergsla

bereidingswijze

1. Snij de paprika en ui in kleine blokjes. Schil en rasp de wortel. Meng het lekker door elkaar.

2. Laat het blikje tonijn uitlekken en meng deze door de groente.

3. Kook de eieren en snij ze in grove stukjes. Doe de peper, zout, tijm, dille en honing bij de groente en roer het door elkaar. Roer dan de skyr/yoghurt en mayonaise erdoorheen. Voeg als laatste de stukgesneden eieren toe.

4. Snij een stuk ijsbergsla fijn en meng dit door de tonijnsalade.

5. Bak de gebakken aardappels en serveer het samen op een bord.

6. Eet smakelijk!