

# RIJSTSALADE MET TONIJS

## INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

100g prinsessenbonen

8 tapastomaten

10 sprietjes bieslook

½ rode ui

1 ei

150g basmatirijst

100g tonijn in eigen nat uit blik

75g maïs uit blik

1 kl zachte mosterd

1 kl rode wijnazijn

2 el olijfolie

½ blokje vetarme groentebouillon

peper en zout

## BEREIDINGSWIJZE

Snipper de ui en bieslook fijn. Laat maïs en tonijn uitlekken. Verbrokkel de tonijn. Snij de tapastomaten in 4. Breek de uiteinden van de prinsessenbonen. Kook het ei hard, laat het afkoelen in koud water. Pel het en snij het in 4 stukken. Kook de prinsessenbonen beetgaar in lichtgezouten water. Giet af en spoel onder koud water. Kook de rijst gaar in water met het halve bouillonblokje. Giet af en laat uitlekken. Maak de dressing: meng de olijfolie, wijnazijn, mosterd, bieslook en kruid met peper en zout.

Meng de rijst met de prinsessenbonen, tapastomaten, rode ui en tonijn.

Roer de dressing eronder en beleg met de stukjes ei. Hou dit goed gekoeld.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

251 Kcal

**SMAKELIJK!**