



## Kikkererwten-tonijnsalade met citroen en peterselie

*Een stevige maar frisse salade van kikkererwten en tonijn, opgefleurd met citroen, rode ui en veel peterselie. Eiwitrijk, verzadigend en zo op tafel.*

VOORBEREIDING

**15'**

PORTIES

**4**

CATEGORIE

**Zomers & luchtig**

### Ingrediënten

- 1 blik kikkererwten (400 gr, uitgelekt)
- 2 blikjes tonijn op olijfolie (uitgelekt)
- 1/2 rode ui
- 10 kerstomaatjes
- 1/2 komkommer
- sap van 1 citroen

3 el olijfolie  
1 groot handvol platte peterselie  
snuifje zout  
snuifje peper

## Bereidingswijze

---

1. Spoel de kikkererwten onder koud water en laat ze goed uitlekken in een zeef.
2. Snipper de rode ui heel fijn en laat ze eventueel enkele minuten in koud water weken om de scherpte te temperen.
3. Halveer de kerstomaatjes en snij de komkommer in kleine blokjes.
4. Doe de kikkererwten, tonijn (in grove brokken), ui, tomaat en komkommer samen in een ruime kom.
5. Maak een dressing van het citroensap, de olijfolie, zout en peper.
6. Giet de dressing over de salade en meng voorzichtig zodat de tonijn niet helemaal uit elkaar valt.
7. Hak de peterselie grof en schep ze er royaal onder. Proef en corrigeer eventueel met wat extra citroen of zout.
8. Laat 10 minuten rusten zodat de smaken zich mengen en serveer op kamertemperatuur.

### Tip

Kies tonijn op olijfolie in plaats van op water: het vlees blijft malser en de olie geeft extra smaak aan de dressing.

### Lekker met

Een sneetje volkorenbrood

### Dranktip

Bruisend water met citroen