IRIS DAEMS
https://www.irisdaems.be
Grensstraat 24, 2580 Putte & Damstraat 88, 1982 Weerde
0486 27 81 10

RECEPT TONIJNSLA met abrikozen

Ingrediënten:

- 300 g (1 groot blik) Tonijn in water
- 150 g (1/2 blik) Abrikozen op siroop > je hebt ze ook op eigen sap als je minder suikers wil
- 1 rode ui
- 1/2 limoen
- 100 g volle yoghurt
- 50 g mayonaise
- 1 el olijfolie met basilicumsmaak (ik kocht deze in de Colruyt van Boni), je kan ook verse of gedroogde basilicum gebruiken
- 1 eetlepel bieslook
- 1 eetlepel peterselie

Bereidingswijze:

1. Ajuin, peterselie en bieslook fijnsnijden
2. Abrikozen fijnsnijden
3. Tonijn mengen met mayo, kruidenolie ,yoghurt, kruiden en abrikozen
4. 1/2 limoen uitpersen en mengen
5. Kruiden met peper, zout, eventueel nog knoflookpeper (deze koop ik online bij pit en pit)

Als je het een dag eerder maakt is het nog lekkerder, dan zitten de smaken goed gemengd.
Neem 100 gram tonijnsla voor bij koude schotel en 50 gram voor als broodbeleg.

Weetje: waarom kiezen voor tonijn op water? Als je tonijn op olie neemt dan gaan alle goede omega 3 vetten verloren in de olie. Bij tonijn op water blijven alle goede vetten netjes in de vis

Heb jij dit gerecht gemaakt? Maak er een foto van en vergeet mij dan niet te taggen op Instagram of Facebook met @irisdaemsdietistenpraktijk of #irisdaems

Maar vooral

ENJOY en RELAX