



Petra de Groot

gewichts- en bewegingsconsulent

Couscous salade Nicoise , voor 4 personen

- >200 gr couscous
- >250 gr sperziebonen
- >2 blikjes tonijn
- >100 gr feta/witte kaas
- >200/250 gr cherrytomaten
- >handvol olijven (*was ik vergeten, was ook lekker*)
- >1 rode ui
- >sap van ½ citroen
- >handvol bieslook en peterselie
- >peper, zout
- >olijfolie

Kook de sperziebonen beetgaar in water met zout (*ik heb zonder zout gedaan*). Laat vervolgens afkoelen.

Doe de couscous in een schaal en giet hier kokend water op. De laag water op de couscous moet ongeveer een centimeter dik zijn.

De k de schaal af met een bord en laat dit staan. Na ongeveer 8 minuten is al het water opgenomen en roer je de couscous los met een vork. (*of volg instructie op het pak couscous*).

Snij de feta in blokjes, de tomaatjes in kwarten en de ui in halve ringen

Hak de kruiden fijn en voeg deze bij de couscous. Voeg het citroensap toe en wat olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en meng het geheel goed door.

Verdeel de tonijn over de couscous. Verdeel de tomaten, ui, feta, sperziebonen en olijven en garneer met nog wat groene kruiden.

Bron: Uit Pauline's keuken, website

www.uitpaulineskeuken.nl

Ongeveer 400 kcal per persoon