



Bijgerechten

Overige

Pastasalade met tonijn en broccoli

Voor 4 personen.

Ingrediënten

250 gram pasta (fusili (spirelli))
350 gram broccoli (in roosjes)
1 komkommer
2 citroenen
1 rode ui
2 sneetjes brood (volkorenbrood)
4 eetlepels yoghurt (volle of skyr)
200 gram tonijn in eigen nat
50 gram feta
1 eetlepel bieslook (gehakt)
1 theelepel cayennepeper
1 eetlepel dille (gehakt)
peper
zout

Bereidingswijze

Schil de ui en hak deze fijn. Doe ze in een grote kom met een snuffje zeezout en zwarte peper, meng met het citroensap en zet koud.

Kook de pasta beetgaar. Snij de broccoliroosjes in kleine hapklare brokjes en voeg ze op het einde van de kooktijd bij de pasta, zodat ze licht gaar worden.

Verkruimel het brood en meng het onder de cayennepeper. Bak dit mengsel kort aan in een anti-kleefpan zodat je een krokante crumble krijgt.

Schil de komkommer, halveer in de lengte en schraap de waterige kern eruit. Snij vervolgens in dunne plakjes. Meng de yoghurt met de citroenuit en voeg de komkommer en fijngehakte kruiden toe.

Giet de pasta en de broccoli af. Spoel ze af onder koud water en meng vervolgens onder het yoghurt-mengsel; samen met de uitgelekte tonijn. Verdeel de salade over de borden bestrooi met de verkruimelde feta en de krokante kruimels.

