

Bulgursalade met tonijn en asperges



Groen



Hoofdgerecht



3 Personen



Minder dan 30 minuten

Ingrediënten

250 gr. bulgur

500 gr. groene asperges

200 gr. tuinbonen (vers gedopt of diepvries)

2 el olijfolie

2 blikjes tonijn in olijfolie (160 g), uitgelekt

1 rode ui, gesnipperd

6 zongedroogde tomaatjes in olie (pot), uitgelekt

6 el olijfolie extra vierge

1 citroen, geperst

1 bosje platte peterselie, grof gehakt

Bereiding

1. Kook de bulgur in ruim water met zout in 10 min. beetgaar.
2. Kook de tuinbonen in 4-5 min. beetgaar.
3. Snijd een plakje van de onderzijde van de asperges en snijd ze in schuine stukjes.
4. Verhit in een koekenpan de olijfolie.
5. Bak de asperges in 6-8 min. beetgaar.
6. Spoel de bulgur en de tuinbonen in een vergiet onder stromend water koud.
7. Laat goed uitlekken en doe in een schaal.
8. Meng er de groene asperges, de tonijn, de rode ui en de tomaatjes door.
9. Schep de extra vierge olijfolie, het sap van de citroen en de peterselie door.
10. Breng op smaak met zout en peper.
11. Lekker met plat brood.

