

Tonijnsalade – Fris, Romig en Licht Zoet



Een smakvolle klassieker met een twist

Deze tonijnsalade is een perfecte combinatie van hartige en frisse smaken, met een lichte zoete toets door de toevoeging van appel en ketchup. De romige structuur maakt hem ideaal als broodbeleg, op een knapperige volkoren toast of in een volkoren wrap. Dankzij de veelzijdigheid kun je deze salade ook gebruiken als vulling voor een gevulde avocado, bij een frisse salade of zelfs als dip bij crackers.

Snel en eenvoudig te bereiden, en gegarandeerd een favoriet voor elke gelegenheid!

Benodigheden

- Mengkom
- Snijplank en mes
- Lepel of spatel om te mengen

Ingrediënten (voor 4-6 personen)

- 4 blikken tonijn (in water of olie, uitgelekt)
- 1 grote ui (fijn gesneden) of 2 sjalotjes (voor een mildere smaak)
- 1 appel (Golden Delicious) (geschild en in kleine blokjes gesneden)
- 1 eetlepel ketchup ([XXL Nutrition](#))
- Mayonaise 3-4 eetlepels volle mayonaise (Calvé) (naar smaak)
- Zout en peper (naar smaak)

Bereidingswijze

1. **Vorbereiding:**
 - Laat de tonijn goed uitlekken en doe deze in een mengkom.
 - Snijd de ui of sjalotjes heel fijn.
 - Schil de appel en snijd deze in hele kleine blokjes.
2. **Mengen:**
 - Voeg de fijn gesneden ui en appel toe aan de tonijn.
 - Roer er een eetlepel ketchup doorheen.
 - Voeg mayonaise toe en meng goed tot je een romige salade krijgt.
3. **Op smaak brengen:**
 - Breng op smaak met zout en peper.
 - Optioneel: Voeg een snufje paprikapoeder of een kneepje citroensap toe voor extra frisheid.
4. **Serveren:**
 - Laat de tonijnsalade minimaal **15 minuten** in de koelkast staan zodat de smaken goed kunnen intrekken.
 - Serveer op brood, toast, in een wrap, of als frisse salade met sla en komkommer.

Variatietips

- **Frisse twist:** Voeg een beetje citroensap of een fijngesneden augurk toe voor extra frisheid
- **Pittige variant:** Meng er een klein beetje mosterd of een snufje cayennepeper doorheen.
- **Krokante bite:** Voeg wat fijngehakte walnoten of selderij toe voor extra structuur.
- **Gezondere optie:** Vervang de helft van de mayonaise door Griekse yoghurt voor een lichtere versie.

Bewaren

- **Koelkast:** Maximaal **2 dagen** in een afgesloten bakje.
- **Niet invriezen:** Door de mayonaise en appel wordt de structuur minder goed na ontdooien.

Heerlijk op een knapperige cracker of als vulling voor een gezonde lunch!