

# Calanques **Tonijnsalade**



4 mensen

10 minuten voorbereiding

15 minuten koken

## De ingrediënten

- 2 blikjes van 160g** la belle-iloise Tonijn in extra vierge olijfolie
- 60 g** gemengde basmatirijst en wilde rijst (170g gekookt)
- 3 zongedroogde** tomatenhelften (ongeveer 20g)
- 8** duivenhart tomaten (ongeveer 120g)
- 1 klein blad** rauwe venkelknol (ongeveer 25g) of antipasti gegrilde aubergines
- 5 snuffjes** gehakte peterselie (3g)
- 1 teentje** knoflook (5 g)

## De fasen

- 1- Kook de rijst 15 minuten, giet af en laat afkoelen
- 2- Fruit de gehakte knoflook in wat tonijnolie, voeg de in dunne reepjes gesneden zongedroogde tomaten en de verkrumelde tonijn toe
- 3- Haal van het vuur en voeg de in blokjes gesneden rauwe venkel, de uitgelekte rijst, de in vieren gesneden tomaten en de gehakte peterselie toe
- 4- Breng op smaak
- 5- Minstens 30 minuten koelen
- 6- Garneer met een blaadje basilicum of venkel voor het opdienen