

Condiglione, tonijnsalade uit Ligurië - Condiglione, Ligurian tuna salad



Boodschappenlijst

150 g nieuwe aardappelen

100 g groene bonen

250 g tonijn in olijfolie

1/2 rode ui, in dunne gringen

12 cherrytomaatjes, gehalveerd

4 vrije uitloop eieren, in vieren

een handje zwarte olijven

een handje basilicumblaadjes, gescheurd

extra vergine olijfolie, naar smaak

zeezout en vers gemalen peper, naar smaak

6 ansjovis filets

optioneel: fijngesneden rood pepertje en kappertjes

Zo maak je de tonijnsalade uit Ligurië

Kook de aardappelen in 15 minuten gaar in water met een beetje zout.

Giet en koel af en snij de aardappelen in de helft (kwarten als ze groter zijn)

Kook de eieren hard, in 7-8 minuten en kook de sperziebonen in 5-10 minuten beetgaar.

Als je de bonen in ijswater laat afkoelen houden ze hun bite en groene kleur.

Doe de aardappels, bonen, tonijn, ui, tomaat, ansjovis, olijven en basilicum in een grote schaal.

Breng de salade op smaak met zout & peper en een goede kwaliteit extra virgin olijfolie.

Snij de eieren in vieren en leg ze op de salade.

Serveer de condiglione op kamertemperatuur en geef er olijfolie en vers brood bij .

Condiglione, tonijnsalade uit Ligurië - Condiglione, Ligurian tuna salad



Shopping list

150 g new potatoes

100 g green beans

250 g of tuna in olive oil

1/2 red onion, cut into thin rings

12 cherry tomatoes, halved

4 free-range eggs, quartered

1 handful of black olives

a handful of basil leaves, torn

extra virgin olive oil, to taste

sea salt and freshly ground pepper, to taste

6 anchovies fillets

optional: a finely cut red pepper and capers

How to make a Ligurian Tuna Salad

Boil the potatoes in water for 15 minutes with a little salt.

Drain, cool then cut the potatoes in half (quarters if they are larger)

Boil the eggs hard, in 7-8 minutes. Cook the green beans until al dente, in 5-10 minutes.

If you let the beans cool in ice water, they keep their bite and green color.

Place the potatoes, beans, tuna, onion, tomato, anchovy, olives and basil in a large bowl.

Season the salad with salt & pepper and a good quality extra virgin olive oil.

Cut the eggs in four and put them on the salad.

Serve the Condiglione at room temperature, give olive oil and fresh bread on the side.