

## Tonijn salade met rode ui & appel / Tuna salad with red onion & apple



### **Boodschappen**

blikje tonijn, 200ml

1 eetlepel mayonaise

1 eetlepel tomatenketchup

1 eetlepel olijfolie

½ rode ui, gesnipperd

zeezout & peper

2 - 4 volkoren boterhammen

½ rode ui, in ringen

1 appel, in schijfjes

2 tomaatjes, in schijfjes

½ komkommer, in schijfjes

### **Zo maak je de tonijnsalade**

#### **Vorbereiding**

Was en droog de groenten en de appel, hak de ½ ui fijn.

Snij de appel, komkommer en tomaten in dunne schijfjes en snij de rest van de ui in dunne ringen.

#### **Maak de salade**

Roer mayo, ketchup, olijfolie en de uisnippers door de tonijn.

Breng de tonijnsalade op smaak met peper & zeezout.

#### **Beleg de boterham(men)**

Neem twee volkoren boterhammen, leg er slablaadjes op 1 boterham en schep er tonijnsalade op.

Leg er appelschijfjes en uienringen op en bedek de boterham met een tweede boterham.

**Geef er schijfjes komkommer en tomaat bij en bestrooi eventueel met zout & peper.**

## Tonijn salade met rode ui & appel / Tuna salad with red onion & apple



### Shopping list

tuna, can 200 ml

1 tablespoon mayonnaise

1 tablespoon tomato ketchup

1 tablespoon olive oil

½ red onion, chopped

sea salt & pepper

2 - 4 whole wheat sandwiches

½ a red onion, cut into thin rings

1 apple, thinly sliced

2 small tomatoes, sliced

½ cucumber, sliced

### How to make the tuna salad

#### Preparation

Wash and dry the vegetables and apple, finely chop the ½ onion.

Cut the apple, cucumber and tomatoes into thin slices.

Cut the other half of the onion into thin rings.

#### Make the salad

Stir mayonnaise, ketchup, olive oil and the onion flakes into the tuna.

Season the tuna salad with pepper & sea salt.

#### Dress the sandwich(es)

Take two whole wheat sandwiches, top 1 with salad leaves and spoon tuna salad on top.

Top with apple slices and onion rings and cover the sandwich with a second slice of bread.

**Give cucumber and tomato slices on the side, optional sprinkle with salt & pepper.**