



Witte bonensalade met Tonijn en Kurkumawater.

Dit is een makkelijke en snelle salade. Je kunt het gewoon als salade eten, maar op een broodje (of hard bolletje) smaakt het ook heerlijk.

Het recept komt uit een kookboek uit 1960, het kurkumawater voeg ikzelf toe. Niet voor de uitwerking, maar voor de smaak. Volgens de ayurvedische richtlijnen is een recept goed als de 6 smaken (zoet, zuur, zout, scherp, bitter en samentrekkend) afgerond zijn.

Het astringerende deel (samentrekkend) wordt door het kurkumawater ingebracht.

Voor ca 2 a 3 personen.

Ingrediënten

- 1 rode ui
- 2 el rode wijnazijn
- 1 pot (500 gr) witte bonen
- 7 takken peterselie
- 1 blikje tonijn op olijfolie
- peper en zout
- Eetlepel kurkumawater

Bereiden

• STAP 1

Schil de ui en snijd deze in hele dunne ringen. Doe de uiringen in een kommetje en schenk de rode wijnazijn erbij. Maak ondertussen het kurkumawater. Neem een klein borrelglasje water en doe er een theelepel kurkumapoeder in. Laat het een kwartiertje staan, en schep er een eetlepel kurkumawater vanaf. De kurkuma poeder gebruik je verder niet voor dit recept. Roer nu alles even goed door en laat even een half uurtje trekken.

• STAP 2

Giet de bonen af en spoel ze nog even af met koud water, laat uitlekken. Haal de blaadjes van de peterselie en doe dit in een schaal.

- STAP 3

Haal de tonijn uit het blikje en doe dit samen met een klein beetje olie uit het blik bij de peterselie.

Doe de witte bonen en rode ui met azijn ook in de schaal en meng alles met elkaar.

- STAP 4

Serveer direct.

Met een smakelijke groet van Tienieke.