



Professionel forarbejdning



Kreative retter



Friske og smagfulde råvarer

SOLES CANTINA

TUN / REJE SALAT ALÁ NICOISE

Forbrug: God tun fra dåse, rejer (frosne eller i lage), æg, spidskål, kolde kartofler (fra dagen før), grønne asparges, tomat, agurk og peberfrugt.



Bund af fint snittet spids- eller hvidkål, herpå fintskårne tomater, agurk i tern, kartofler i tern, skiver af snack peber eller rød peberfrugt. Grønt i alt 200gr.

Herpå 100gr tunfisk (fra "i vand") , drysset med 25gr rejer (frosne eller fra lage – husk at "klemme" rejerne lidt med et viskestykke for at få vandet ud af dem. Så vejer de lidt mindre ;-)

Pynt med et par grønne let dampede asparges (læg de friske asparges i et lille fad og hæld kogende vand over) samt et hårdkogt æg skåret i både.

Dressing:

her vist med hvidløgs dressing. (halv spiseskefuld mayonnaise (Hellmanns), halv spiseskefuld cremefraiche, lidt friskrevet hvidløg samt salt og hvid peber)

Alternative dressinger:

1. 1 spiseskefuld olivenolie med smag.
2. 1 spiseskefuld af den gode mayonnaise (Hellmanns) blandet med saften af en citron samt salt og peber.
3. 1 teskefuld Dijon sennep rørt sammen med 1 teskefuld hvidvinseddike og en spiseskefuld oliven olie samt salt og peber.
4. Eller simpelthen bare saften fra en citron.

Bon appetit

