



JIGAL KRANT

Voor 4 personen

- 2 blikjes tonijn in olie (let op het MSC-keurmerk!)
- 2 lente-uitjes
- ½ granny smith, geschild en klokhuis verwijderd
- 8 pitloze groene olijven
- 1 rode chilipeper
- 1 tl kappertjes
- 3 el mayonaise
- 1 tl dijonmosterd
- 4 pita's
- paar handjes ribbelchips naturel

FOTO: DORON KRANT

Kanen met Krant

Tonijnsalade met appel, kappertjes en ribbelchips

Vaste prik bij het veelgeroemde Israëlische ontbijt is een bakje met tonijnsalade. Die bestaat gewoonlijk uit weinig meer dan wat stukken bliktonijn, slechts aangemaakt met olijfolie of mayonaise, peper en zout. Dat klinkt liefdeloos, maar juist door zijn eenvoud gaat die tonijnsalade perfect samen met de inhoud van al die andere bakjes op de ontbijttafel: Israëlische salade, techina, cottage cheese en kwarkachtige kazen.

De rijk gevulde tonijnsalade in dit recept is meer iets voor de lunch of voor het tussendoor stillen van de acute trek. Als je voorraadkast een beetje lijkt op de mijne, dan zou het zomaar kunnen dat je alle ingrediënten al in huis hebt, op de chips na. Ga in dat geval tóch even boodschappen doen, want de ribbelchips zijn het geheime wapen van dit recept. Ze geven de smeùge tonijnsalade een welkome zoute *crunch*, waardoor het in die fluweelzachte pita geen al te kleffe bedoening wordt. ■

Bereiding

- Laat de tonijn uitlekken in een zeef. Doe de tonijn in een kom en prak met een vork.
- Snijd de lente-ui, inclusief het groene gedeelte, in niet al te dunne ringen. Snijd de appel in kleine blokjes en de olijven in dunne schijfjes. Verwijder desgewenst de pitjes en zaadlijsten van de chilipeper en snijd in dunne ringen. Als dat je nog altijd te scherp is, kan je de chili weglaten of de helft gebruiken.
- Meng de tonijn, lente-uitjes, appel, olijven, kappertjes, chilipeper, mayonaise en mosterd en breng op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.
- Rooster de pita's kort in de broodrooster zodat ze heet, maar nog zacht zijn. Snijd open en vul afwisselend met salade en chips.

Ribbelchips zijn het geheime wapen van dit recept