



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 2 | Foto: Jackie Boromeo | ©2

# Salade Hellenique

## Ingrediënten

- ½ salade iceberg
- 2 grosses tomates
- 200 g de haricots verts
- 3 grosses pommes de terre nouvelles
- 3 œufs durs
- 100 g de tofu épicé (par exemple pizza pizza)
- Olives noires
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge Verde Salud

## Vinaigrette

- 50 ml d'huile d'olive extra vierge Amanprana
- 2 cuillères à café d'Okinawa Happy Delight
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de pomme Demeter
- 2 gousses d'ail pressées
- Épices selon le goût

## Extra info

### Recept geschikt voor:

4 personen

### Moeilijkheid:



### Vorbereidingstijd:

35 minuten

### Bereidingstijd:

30 minuten

### Totale bereiding:

65 minuten

## Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van salade hellenique

### Bereiding

Cuisinez aujourd'hui et dégustez demain ! Une recette sympa pour un déjeuner sain Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive Verde Salud dans une poêle et faites-y revenir les morceaux de tofu pendant 5 minutes à feu moyen tout en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croquants. Retirez-les ensuite du feu et laissez-les refroidir complètement. Faites cuire les pommes de terre dans la peau dans l'eau légèrement salée pendant environ 15 minutes. Rincez-les à l'eau froide et laissez-les refroidir complètement (vous pouvez faire cette étape la veille), Lavez et coupez les pommes de terre en gros morceaux (sans retirer la peau). Faites cuire les haricots pendant 10 minutes pour qu'ils restent al dente. Rincez-les à l'eau froide et laissez-les refroidir (peut également être fait la veille), écossez les haricots. Cuisez les œufs (durs = 5 minutes) et plongez-les dans de l'eau froide. Coupez la salade iceberg en lamelles. Coupez les tomates en gros morceaux. Écalez les œufs et coupez-les en 4. Composez une délicieuse salade avec tous ces ingrédients. Dans un petit récipient, mélangez tous les ingrédients restants et versez cette vinaigrette sur la salade juste avant de servir (si la salade reste trop longtemps dans la vinaigrette, elle retombe et perd son caractère croustillant).

- Végétarien