



## Toscaanse Tonijn met bonen en ui

### **Ingrediënten:**

Voor 3 personen

200 gr gedroogde witte bonen

2 rode uien

150 gr tonijn in blik (naturel)

3 el olijfolie

2 el balsamico azijn (zonder suiker)

Zout en peper

### **Bereiding:**

Voorbereiden: zet de bonen in de week (minimaal 12 uur), Giet de bonen af en doe ze in vers water. Kook ze in 2 uur gaar koken(of zoals aangegeven op de verpakking). Giet ze weer af en laat ze helemaal afkoelen.

(Voor de snelle variant neem je witte bonen uit een pot. Dit zijn kant en klaar en hoeven niet geweekt te worden.)

### **Bereiding:**

Ondertussen de ui in superdunne ringen snijden. En de tonijn laten uitlekken en wat uit elkaar plukken met twee vorken.

Meng alles dor elkaar in een kom en besprenkel met olijfolie, balsamico azijn, wat zout en peper.

De Toscanen eten het met een stuk speltbrood of zuurdesembrood

