**Lauwe tonijnsalade met guacamole**

verse tonijnmoten
[visbouillon](https://www.creatief-koken.be/basis/6158.htm)
mosselkruiden
eieren
rode ui
verse ansjovisfilets
kappertjes
verse koriander
peterselie

bieslook
grof zout
peper uit de molen
cayennepeper
avocado
citroen
sjalot
paprikapoeder
kerstomaatjes
kropsla
toastbrood

**Tonijnsalade:** pocheer de tonijn in [**visbouillon**](https://www.creatief-koken.be/basis/6158.htm), opgekookt met mosselkruiden. De vis mag nét niet meer rosé zijn. Laat even afkoelen. Kook een paar eitjes hard, laat afkoelen en haal de schaal eraf. Schil en snipper een rood uitje. Laat een paar verse ansjovisfilets uitlekken. Laat een tweetal eetlepels kappertjes uitlekken. Hak verse koriander en peterselie. Snijd een paar bieslooksprieten op ringetjes.

Doe de gepocheerde tonijnmoten, de eitjes, het uitje en de ansjovis in de blender en hak grof. Meng met de kappertjes, koriander, peterselie en bieslook. Kruid met grof zout, een draai uit de pepermolen en een snuifje cayennepeper. Vul een middelgrote ring met de tonijnsalade en stort ze uit op de borden.

**Guacamole**: haal de pit uit de avocado en hak het vruchtvlees grof. Besprenkel met citroensap en meng met een paar lepels pocheervocht, fijngehakte koriander en peterselie. Voeg een fijngehakt sjalotje toe en breng op smaak met peper en zout.

**Werk dit lunchgerechtje af** met een hardgekookt ei, bestrooid met paprikapoeder, peper en zout, kerstomaatjes, sla, gesnipperd bieslook en een schijfje citroen. Serveer met toast.

Merk op dat dit recept geen toegevoegde vetstoffen bevat.