

Volkskeuken

LOETHE OLTHUIS

Vegan visje

'Tonijn'-salade Borrelhap
of voorafje voor 4 personen



Ik ben de hekkensluis in de 'Week zonder vlees' en als u niet gemerkt hebt dat wij Volkskoks u de hele week vegetarische recepten hebben voorgeschoteld: des te beter! Van een dagje zonder vlees raken de meeste mensen niet meer in paniek, zeker niet met het groeiende assortiment prima vleesvervangers.

Maar tijdens mijn vegan periode bleek ik niet zozeer vlees te missen, maar wel vis. De vegan-alternatieven voor lekkerbekjes, vissticks en visburgers in de supermarkt zijn prima, al is alles met een knapperig korstje lekker. Maar ik bleef met een schuin oog naar de tonijn in blik kijken. Nu heeft de Vegetarische Slager een best goed vegetarisch diepvriestonijnalternatief, maar toen ik de vegan 'tuna-style flakes' van producent Good Catch in handen kreeg, werd ik net wat enthousiaster. In vacuümzakjes, dus niet ingevroren, en met het mondgevoel van 'echte' tonijn uit blik: je vindt ze onder andere bij grote AH-, Jumbo- en Plusvestigingen. De smaak krijgen de 'tonijn'-stukjes van een micro-alg en van zeewierpoeder, er zitten gezonde omega 3-vetzuren in, weinig vet en behoorlijk wat eiwit.

Maar als ik eerlijk ben: je moet er wel wat mee doen. Good Catch heeft ook varian-

ten met mediterrane kruiden, maar eigenlijk vind ik de natuurversie lekkerder. Het wordt al meer vis als je de stukjes mengt met kant-en-klare zee-wiersalade, wat ik eerst heb geprobeerd, maar daarna besloot ik om er een volwaardige 'tonijn'-salade van te maken.

Goed, u weet beter, maar echt, postcorona zullen de gasten op uw feestje hoog opgeven van de verrukkelijke tonijnsalade.

Snijd de avocado tot op de pit doormidden. Haal de helften voorzichtig van elkaar en verwijder de pit. Schep met een flinke eetlepel het vruchtvlees in één stuk uit de schilhelften. Halveer de avocadohelften in de lengte en snijd de kwarten overdwars in plakjes. Schep er 1 eetlepel citroen-/limoensap door.

Meng de mayonaise, bieslook, de citroenrasp, 1 eetl. citroensap, de tomaatjes en de avocadostukjes door elkaar. Schep er tenslotte de 'tonijn'-stukjes door. Proef en maak op smaak af met zout, versgemalen peper en eventueel nog wat citroen- of limoensap.

Geef er vers bruin stokbrood bij.

volkskeuken@volkskrant.nl

INGREDIËNTEN

- 1 rijpe, stevige avocado
- 1-3 eetl. citroen- of limoensap
- 1 zakje (95 g) Good Catch Fish-Free Tuna-style flakes natural
- 2 eetl. vegan mayonaise
- Eenderde bosje bieslook, fijngeknipt (bewaar wat sprietjes voor garnering)
- 1 eetl. versgeraspte biologische citroen- of limoenschil
- 4 halfgedroogde tomaatjes, fijngesneden

