

**Hoofdgerecht voor
4 personen**

Bereidingstijd: 20 minuten

Pastasalade Niçoise

Ingrediënten

200 gram (volkoren)penne (pasta)
2 blikjes tonijn op water
400 gram sperziebonen
400 gram kleine trostomaatjes
1 rode ui
75 g zwarte olijven
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels citroensap
1 teentje knoflook
Peper, zout
Klein bosje basilicum

Bereiding

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Giet de pasta af, spoel deze even af met koud water en laat de pasta afkoelen. Laat de tonijn uitlekken en verdeel de tonijn in stukjes. Maak ondertussen de sperziebonen schoon, halveer ze en kook ze in weinig water in ca 8 minuten beetgaar. Giet de sperziebonen af en laat ze afkoelen. Was de tomaten en halveer ze. Pel en snipper de ui. Meng de pasta met de tonijn, sperziebonen, tomaten, olijven en ui. Roer een dressing van de olie en citroensap. Pers het teentje knoflook erboven uit en maak op smaak met zout en peper. Meng de dressing door de salade. Gareer met basilicumblaadjes.

Tip

Je kunt deze salade ook maken met verse tonijn. Maak de salade helemaal op dezelfde manier zonder de tonijn. Bak of grill 4 stukjes tonijnfilet in een eetlepel olie en serveer deze op de salade.

Bevat per portie: 430 kcal, 13 g vet (2 gram verzadigd vet), 43 g koolhydraten (7 g suikers), 29 g eiwit, 12 g vezel, 0,75 g zout, 470 mg natrium

RECEPT SCRIPTUM | FOTOGRAFIE | ISTOCK

Stefanie Rondags (34) werd op haar 14^e gediagnosticeerd met diabetes type 1. Inmiddels weet ze dat ze een andere vorm van diabetes heeft: MODY. Stefanie is freelance wetenschapsjournalist/psycholoog en promoveert dit voorjaar in diabetesonderzoek bij VUmc. www.stefanierondags.nl

Stefanie

Toekomst



Als tienermeisje dat vrij recent diabetes had gekregen, maakte ik schoon in het ziekenhuis van Maastricht. Dat deed ik op een vaste verpleegafdeling, waar mensen lagen die vaatchirurgie hadden ondergaan. Op de tafeltjes naast de bedden zag ik regelmatig insulinepennen en bloedglucosemeters liggen. Zodra mijn oog daarop viel voelde ik meteen de neiging om te vertellen dat ik ook diabetes had. Uiteraard deed ik dat vrijwel nooit. 'Goedemorgen' en 'Bedankt hoor, dag!' waren meestal de enige woorden die we wisselden. Heel af en toe initieerde iemand een praatje. "Goedemorgen. Zo, kom je je rondje weer maken? Is dit je bijbaan? Op welke school zit je?" De standaard kletspraatjes die desondanks mijn werktijd behoorlijk opfleurd. Op een dag kwam ik zo in gesprek met een man, die een beenamputatie had ondergaan. Op zijn nachtkastje lag dezelfde meter die ik ook gebruikte. Ik vatte moed en zei dat ik dezelfde meter had. Hij was even stil en keek een poosje naar me. "Nou meisje, dat spijt me voor je.. maar laat je asjeblieft niet bang maken door dit hoor," wijzend op zijn ontbrekende onderbeen. "Weet je, het is gek. Ik heb daar mijn leven lang angst voor gehad, maar nu het zover is, is dit gewoon wat het is. Ik red me wel weer." Ik vond hem dapper. "Ja. Ik ben ook niet bang hoor. Ik zie het dan wel." Ik denk dat hij mij ook dapper vond. Ik maakte zijn plek extra goed schoon.

Ik denk dat hij mij ook
dapper vond