



1A+1B

Fisch

Mehrkorn-Brötchen mit Thunfischsalat



Zubereitungszeit
5 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Thunfisch mit Mayonnaise, Zwiebel, Gurke, Pfeffer, Salz und Petersilie vermengen. Das Mehrkorn-Brötchen mit einem Brotmesser halbieren. Das Brötchen mit dem Thunfischsalat, 2 Tomatenscheiben und einem Büschel Rucola belegen.
- 2 Aus der übrig gebliebenen Tomate, dem Rucola und der Gurke einen Salat zubereiten. Mit dem Mehrkorn-Brötchen servieren.

Zutaten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle meerzaden bolletje
- ☐ 40-50 g Thunfisch, abgetropft
- ☐ 3 saure Gurken, in Stücken
- ☐ 50 g Rucola
- ☐ 1 Tomate, in Scheiben
- ☐ ¼ Gurke, in Stücken
- ☐ ¼ rote Zwiebel, gewürfelt
- ☐ 1 EL Mayonnaise
- ☐ 1 TL frische Petersilie
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	308 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Fett	15 g
Eiweiß	25 g