



1A+1B

Fisch

Nudelsalat mit Thunfisch, Zucchini und Oliven



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Penne ca. 15-20 Minuten in reichlich Wasser kochen. Die Penne abgießen und abkühlen lassen. ½ EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinistücke mit etwas Salz ca. 5 Minuten braten. Abkühlen lassen. Die Pasta mit Zucchini, Tomate, Zwiebel, Thunfisch, Oliven, Zitronensaft und ½ EL Olivenöl vermengen. Mit Pfeffer, Salz und Italienischen Kräutern würzen. Mit Basilikum garnieren.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle penne
- ☐ 40-50 g Thunfisch, abgetropft
- ☐ 75 g Zucchini, in Stücken
- ☐ 5 schwarze Oliven, halbiert
- ☐ 0.5 rote Zwiebel, in halben Ringen
- ☐ 0.5 Tomate, in Stücken
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 EL Zitronensaft
- ☐ Frisches Basilikum
- ☐ Italienische Kräuter
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	285 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Fett	12 g
Eiweiß	30 g