



1A+1B

## Fusilli Vitello Tonnato



Zubereitungszeit  
20 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1

Die Fusilli gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die Fusilli abgießen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Thunfisch mit Mayonnaise und Zitronensaft mit dem Stabmixer zu einer glatten Masse pürieren. Mit Pfeffer abschmecken und unter die Fusilli mischen. Die Sardelle und die Gurke in kleine Stücke schneiden und die Zwiebel würfeln. Rote Zwiebel, Kapern, Gurke und Sardelle hinzufügen. Mit Olivenöl besprenkeln. Nach Belieben noch mit etwas Pfeffer nachwürzen.

### Zutaten

- ☐

1 Beutel PS. food & lifestyle fusilli
- ☐

40-50 g Thunfisch aus der Dose auf Wasserbasis
- ☐

1 Sardelle
- ☐

200 g Essiggurken
- ☐

1 EL Mayonnaise
- ☐

1 EL Kapern
- ☐

¼ rote Zwiebel
- ☐

1 TL Zitronensaft
- ☐

1 EL extra vergine Olivenöl
- ☐

Pfeffer

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 394 kcal |
| Kohlenhydrate | 9 g      |
| Fett          | 23 g     |
| Ballaststoffe | 5 g      |
| Eiweiß        | 33 g     |