1A+1B

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**