



1A+1B

Nudelsalat mit Thunfisch



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1
- Die Fusilli gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. In der Zwischenzeit ½ EL Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Zucchini-scheiben anbraten. Die Fusilli abgießen und Tomate, Zucchini, Zwiebel und Knoblauch hinzufügen. Den Thunfisch und den Rucola untermischen. Das Ganze mit Weißweinessig, Basilikum, restlichem Olivenöl, Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle fusilli
- ☐ 40-50 g Thunfisch aus der Dose (in Wasser)
- ☐ 100 g Tomate in Spalten
- ☐ 50 g Zucchini in Scheiben
- ☐ 1 Handvoll Rucola
- ☐ ¼ rote Zwiebel, gewürfelt
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 4 Basilikumblätter, fein geschnitten
- ☐ 1 EL Weißweinessig
- ☐ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ Pfeffer und Salz

Nährwerte pro Person

Energie	282 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Fett	11 g
Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	30 g