



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