1A+1B Fisch

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 Zucchinischeiben 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**