1A+1B

Panzanella mit schwarzen Oliven und Thunfisch

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Weißbrot in Stücke reißen und kurz grillen. Kirschtomaten in Spalten, Gurke in halbe Scheiben, Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Dressing aus Olivenöl und Essig, mit Pfeffer und Salz würzen. Tomaten, Gurke, Oliven und Zwiebel auf einem Teller anrichten. Thunfisch und Brot hinzufügen und mit Dressing beträufeln.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle witbrood
- [ ] 40-50 g Thunfisch aus der Dose in Wasser
- [ ] 75 g Kirschtomaten
- [ ] 100 g Gurke
- [ ] 20 g schwarze Oliven
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 EL natives Olivenöl extra
- [ ] ½ EL Weißweinessig
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**413 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**22 g**
Ballaststoffe	**29 g**
Eiweiß	**27 g**