1A+1B

Salatblatt-Wraps mit würzigem Thunfischsalat

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Tomate in Stücke schneiden, die Zwiebel würfeln und den Schnittlauch fein hacken. Den Thunfisch mit Tomate, Zwiebel, Olivenöl, Mayonnaise, Sambal, Schnittlauch, Chilipulver und etwas Pfeffer und Salz vermengen. Gut durchmischen. Die Eisbergsalatblätter auf einem Teller anrichten und mit dem Thunfischsalat füllen.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Thunfisch aus der Dose auf Wasserbasis
- [ ] 150 g Tomate
- [ ] 3 Blätter Eisbergsalat
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] ½ EL extra vergine Olivenöl
- [ ] 1 EL Mayonnaise
- [ ] ½ TL Sambal Oelek
- [ ] 1 EL frischer Schnittlauch
- [ ] Prise Chilipulver
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**394 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**22 g**
Ballaststoffe	**2 g**
Eiweiß	**39 g**