1A+1B

Thunfischsalat

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Ei bis zur gewünschten Garstufe kochen. Ein Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft und etwas Pfeffer und Salz herstellen. Tomate und Ei vierteln. Zwiebel würfeln und Gurke sowie Avocado in Scheiben schneiden. Spinat, Tomate, Gurke, Thunfisch, Ei, Tomate, Gurke, rote Zwiebel, Avocado und Oliven auf einer tiefen Schüssel verteilen. Mit dem Dressing abschließen.

Zutaten

- [ ] 100-150 g Thunfisch aus der Dose auf Wasserbasis
- [ ] 1 Ei
- [ ] 25 g frischer Spinat
- [ ] 75 g Tomate
- [ ] 100 g Gurke
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] ¼ Avocado
- [ ] 5 schwarze Oliven
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**413 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**26 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**34 g**