1A+1B

Thunfischsalat mit Ei und Kirschtomaten

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Einen Topf Wasser aufkochen und das Ei zwischen hart und weich kochen. Abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten halbieren und die rote Zwiebel in Ringe schneiden. Den Rucola zusammen mit Kirschtomaten, Oliven, Eierscheiben und roter Zwiebel auf einer tiefen Schüssel verteilen. Den Thunfisch abtropfen lassen und zum Salat hinzufügen. Mit extra vergine Olivenöl besprenkeln und mit Pfeffer und Salz würzen.

Zutaten

- [ ] 100-150 g Thunfisch aus der Dose auf Wasserbasis
- [ ] 1 Ei
- [ ] 80 g Kirschtomaten
- [ ] 20 g Rucola
- [ ] 20 g grüne Oliven
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 EL extra vergine Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**325 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**18 g**
Ballaststoffe	**3 g**
Eiweiß	**33 g**