1A+1B Fisch

# Thunfischsalat mit Reis, Tomate und Gurke

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. Den Reis ca. 15 Minuten in reichlich Wasser mit evtl. etwas Salz kochen. In der Zwischenzeit ein Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft und etwas Pfeffer und Salz herstellen. Den Reis abgießen und etwas abkühlen lassen. In eine Schüssel geben und mit Thunfisch, Tomate, Gurke und roter Zwiebel vermengen. Den Salat mit dem Dressing besprenkeln und mit frischer Petersilie garnieren.

## Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g Thunfisch aus der Dose in Wasser
- [ ] 1 Tomate in Stücken
- [ ] 100 g Gurke in Stücken
- [ ] ¼ rote Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL frischer Zitronensaft
- [ ] 1 EL frische Petersilie, fein gehackt
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **332 kcal** |
| Kohlenhydrate | **12 g** |
| Fett | **12 g** |
| Eiweiß | **41 g** |