2C

Fish

Frischer Thunfischsalat mit Ei, Tomate und grünen Bohnen

Zubereitungszeit
5 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Salat auf einem Teller anrichten und Thunfisch, Ei, Oliven, Bohnen, Tomaten und grüne Bohnen darüber verteilen. Dressing aus Öl, Essig, Kräutern, Salz und Pfeffer zubereiten und über den Salat geben.

Zutaten

- [ ] 100 g Thunfisch in Öl (Dose), abgetröpft
- [ ] 1 Ei, gekocht und in Spalten
- [ ] 1 Schöpflöffel Cannellinibohnen, abgetröpft
- [ ] Große Handvoll Kopfsalat
- [ ] 10 kleine Rispentomaten, halbiert
- [ ] 100 g grüne Bohnen, gekocht
- [ ] 10 Oliven
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 0,5 EL Essig
- [ ] Italienische Kräuter
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**505 kcal**
Kohlenhydrate	**15 g**
Fett	**29 g**
Eiweiß	**40 g**