1A+1B

Fish

Fusilli Vitello Tonnato

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Fusilli gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die Fusilli abgießen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Thunfisch mit Mayonnaise und Zitronensaft mit dem Stabmixer zu einer glatten Masse pürieren. Mit Pfeffer abschmecken und unter die Fusilli mischen. Die Sardelle und die Gurke in kleine Stücke schneiden und die Zwiebel würfeln. Rote Zwiebel, Kapern, Gurke und Sardelle hinzufügen. Mit Olivenöl besprenkeln. Nach Belieben noch mit etwas Pfeffer nachwürzen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle fusilli
- [ ] 40-50 g Thunfisch aus der Dose auf Wasserbasis
- [ ] 1 Sardelle
- [ ] 200 g Essiggurken
- [ ] 1 EL Mayonnaise
- [ ] 1 EL Kapern
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] 1 EL extra vergine Olivenöl
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**394 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**23 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**33 g**