1A+1B

Fish

Nudelsalat mit Thunfisch, Zucchini und Oliven

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Penne ca. 15-20 Minuten in reichlich Wasser kochen. Die Penne abgießen und abkühlen lassen. ½ EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinistücke mit etwas Salz ca. 5 Minuten braten. Abkühlen lassen. Die Pasta mit Zucchini, Tomate, Zwiebel, Thunfisch, Oliven, Zitronensaft und ½ EL Olivenöl vermengen. Mit Pfeffer, Salz und Italienischen Kräutern würzen. Mit Basilikum garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle penne
- [ ] 40-50 g Thunfisch, abgetropft
- [ ] 75 g Zucchini, in Stücken
- [ ] 5 schwarze Oliven, halbiert
- [ ] 0.5 rote Zwiebel, in halben Ringen
- [ ] 0.5 Tomate, in Stücken
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Zitronensaft
- [ ] Frisches Basilikum
- [ ] Italienische Kräuter
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**285 kcal**
Kohlenhydrate	**11 g**
Fett	**12 g**
Eiweiß	**30 g**