



1A+1B

Fish

## Salatblatt-Wraps mit würzigem Thunfischsalat



Zubereitungszeit  
10 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Die Tomate in Stücke schneiden, die Zwiebel würfeln und den Schnittlauch fein hacken. Den Thunfisch mit Tomate, Zwiebel, Olivenöl, Mayonnaise, Sambal, Schnittlauch, Chilipulver und etwas Pfeffer und Salz vermengen. Gut durchmischen. Die Eisbergsalatblätter auf einem Teller anrichten und mit dem Thunfischsalat füllen.

### Zutaten

- ☐ 150-200 g Thunfisch aus der Dose auf Wasserbasis
- ☐ 150 g Tomate
- ☐ 3 Blätter Eisbergsalat
- ☐ ¼ rote Zwiebel
- ☐ ½ EL extra vergine Olivenöl
- ☐ 1 EL Mayonnaise
- ☐ ½ TL Sambal Oelek
- ☐ 1 EL frischer Schnittlauch
- ☐ Prise Chilipulver
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 394 kcal |
| Kohlenhydrate | 6 g      |
| Fett          | 22 g     |
| Ballaststoffe | 2 g      |
| Eiweiß        | 39 g     |