



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