PS. food & lifestyle

2C Vis

Frisse tonijnsalade met ei, tomaat en boontjes

Bereidingstijd
5 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Leg de sla op een bord en verdeel de tonijn, ei, olijven, cannellinibonen, tomaatjes en de sperziebonen eroverheen. Maak een dressing van de olie, azijn, Italiaanse kruiden, zout en peper en sprenkel deze over de salade.

Ingrediënten

- [ ] 100 g tonijn in olie (uit blik), uitgelekt
- [ ] 1 ei, gekookt en in partjes
- [ ] 1 opscheplepel cannellinibonen, uitgelekt en afgespoeld
- [ ] Flinke hand kropsla
- [ ] 10 kleine trostomaatjes, gehalveerd
- [ ] 100 g sperziebonen, gekookt en afgekoeld
- [ ] 10 zwarte en/of groene olijven
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 0.5 el azijn
- [ ] Italiaanse kruiden
- [ ] Zout
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**505 kcal**
Koolhydraten	**15 g**
Vet	**29 g**
Eiwit	**40 g**