PS. food & lifestyle

1A+1B Vis

Meerzaden bolletje tonijnsalade

Bereidingstijd
5 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Meng de tonijn met mayonaise, ui, augurk, peper, zout en peterselie. Snijd met een broodmes het meerzaden bolletje doormidden. Beleg het broodje met de tonijnsalade, 2 schijfjes tomaat en een plukje rucola.
2. Maak van de overgebleven tomaat en rucola en de komkommer een salade. Serveer met het meerzaden bolletje.

Ingrediënten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle meerzaden bolletje
- ☐ 40-50 g tonijn, uitgelekt
- ☐ 3 zure augurkjes, in stukjes
- ☐ 50 g rucola
- ☐ 1 tomaat, in schijfjes
- ☐ ¼ komkommer, in stukjes
- ☐ ¼ rode ui, gesnipperd
- ☐ 1 el mayonaise
- ☐ 1 tl verse peterselie
- ☐ zout
- ☐ peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**308 kcal**
Koolhydraten	**10 g**
Vet	**15 g**
Eiwit	**25 g**