



1A+1B

Vis

Panzanella met zwarte olijven en tonijn



Bereidingstijd

10 minuten



Porties

Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Scheur het witbrood in stukjes en grill eventueel kort onder een contactgrill. Snijd de cherrytomaatjes in partjes, de komkommer in halve plakjes en de rode ui in halve ringen. Maak een dressing door de olijfolie te mengen met de witte wijnazijn en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de cherrytomaatjes, komkommer, olijven en rode ui over een diep bord. Voeg de tonijn en stukjes brood hier aan toe en besprenkel met de dressing.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle witbrood
- ☐ 40-50 g tonijn uit blik op water
- ☐ 75 g cherrytomaatjes
- ☐ 100 g komkommer
- ☐ 20 g zwarte olijven
- ☐ ¼ rode ui
- ☐ 1 el extra vierge olijfolie
- ☐ ½ el witte wijnazijn
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	413 kcal
Koolhydraten	10 g
Vet	22 g
Vezels	29 g
Eiwit	27 g