

Thunfischsalat

Zutaten für 4 Personen:

1 Romasalatherz
15 Snacktomaten
¼ grüne Gurke
5 Radieschen
2 Stangen Lauchzwiebel
1 Dose Thunfisch in Öl
Salz
Essig

Brot oder Baguette



Zubereitung:

1. Salat, Gurke, Tomaten, Radieschen waschen und gut abtropfen lassen
2. Lauchzwiebeln säubern und in kleine Ringe schneiden
3. Gemüse in kleine Stücke schneiden
4. Alles zusammen in einen Tuppertopf geben
5. Salz, Zucker und Essig dazugeben
6. Den Thunfisch abgießen, aber ein wenig Öl drin lassen
7. Thunfisch zu dem Gemüse geben
8. Deckel auf die Tupperdose und gut durchschütteln, ziehen lassen
9. Brot anrösten und dazu genießen

Nährwerte pro Portion (ohne Brot):

Energie: 45 kcal	Protein: 4,7 g	Fett: 2,8 g	Kohlenhydrate: 0,2 g
------------------	----------------	-------------	----------------------