

Meerzaden bolletje tonijnsalade



5 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	308 Kcal
Koolhydraten	10.7 g
Eiwitten	25.9 g
Vet	15 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 PowerSlim 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

BEREIDINGSWIJZE

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. Maak van de overgebleven tomaat en rucola en de komkommer een salade. Serveer met het meerzaden bolletje.

TIP: -