1A+1B Vis

Slawraps met pittige tonijnsalade

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de tomaat in stukjes, snipper de ui en hak de bieslook fijn. Meng de tonijn met de tomaat, ui, olijfolie, mayonaise, sambal, bieslook, chilipoeder en wat peper en zout. Hussel goed door elkaar. Leg de blaadjes ijsbergsla op een bord en vul met de tonijnsalade.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g tonijn uit blik op water
- [ ] 150 g tomaat
- [ ] 3 blaadjes ijsbergsla
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] ½ el extra vierge olijfolie
- [ ] 1 el mayonaise
- [ ] ½ tl sambal oelek
- [ ] 1 el verse bieslook
- [ ] Snufje chilipoeder
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**394 kcal**
Koolhydraten	**6 g**
Vet	**22 g**
Vezels	**2 g**
Eiwit	**39 g**