



1A+1B

Vis

Tonijnsalade



Bereidingstijd
15 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Kook het ei tot de gewenste gaarheid. Maak een dressing van de olijfolie, het citroensap en wat peper en zout. Snijd de tomaat en het ei in kwarten. Snipper de ui en snijd de komkommer en avocado in plakjes. Verdeel de spinazie, tomaat, komkommer, tonijn, ei, tomaat, komkommer, rode ui, avocado en de olijven over een diep bord. Maak af met de dressing.

Ingrediënten

- ☐ 100-150 g tonijn uit blik op waterbasis
- ☐ 1 ei
- ☐ 25 g verse spinazie
- ☐ 75 g tomaat
- ☐ 100 g komkommer
- ☐ ¼ rode ui
- ☐ ¼ avocado
- ☐ 5 zwarte olijven
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 tl citroensap
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	413 kcal
Koolhydraten	6 g
Vet	26 g
Vezels	5 g
Eiwit	34 g