

Andijviesalade met tonijn en feta



15 minuten



1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie 289 Kcal

Koolhydraten 4.2 g

Eiwitten 27.8 g

Vet 17.1 g

Vezels 0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 75-100 g tonijn uit blik
- 45-50 g feta light in blokjes
- 50 g andijvie
- 100 g tomaat in stukjes
- 5 olijven
- 1 el olijfolie
- 1 tl citroensap
- Italiaanse kruiden
- Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Scheur de andijvie in grove stukken. Meng de andijvie, tonijn, feta, tomaat en de olijven door elkaar. Maak een dressing door de olijfolie met het citroensap en een beetje peper en zout te mengen. Besprenkel de salade met de dressing.