

Geroosterde volkoren boterham met tonijn-bleekselderijsalade en limoenmayonaise



15 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	403 Kcal
Koolhydraten	27.8 g
Eiwitten	46.3 g
Vet	10.4 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 150-200 g tonijn uit blik op waterbasis
- 2 sneetjes volkoren brood
- 1 stengel bleekselderij in kleine stukjes
- 1 tomaat in schijfjes
- Handje verse spinazie
- Handje rucola
- 1 el mayonaise
- 1 tl limoenzest (geraspte schil)
- 1 tl limoensap
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Rooster de sneetjes brood. Meng ondertussen de mayonaise goed met de limoenzest en -sap. Meng vervolgens de tonijn met de bleekselderij en wat peper en zout. Beleg de boterham met de spinazie, rucola, tonijn-bleekselderijsalade en de schijfjes tomaat. Breng eventueel nog extra op smaak met wat peper. Serveer met de limoenmayonaise.

TIP: HET IS OOK
LEKKER OM DE
LIMOENMAYONAISE
VAN TEVOREN DOOR
DE TONIJN-
BLEEKSELDERIJSALADE
TE MENGEN.