

Slawraps met pittige tonijnsalade



10 minuten



1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie 394 Kcal

Koolhydraten 6.8 g

Eiwitten 39 g

Vet 22.9 g

Vezels 2.6 g

Voedingswaarde per persoon

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

BEREIDINGSWIJZE

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.