



2B

Fish

Geroosterde volkoren boterham met tonijn-bleekselderijsalade en limoenmayonaise



Bereidingstijd
15 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 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.

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

Voedingswaarden per persoon

Energie	403 kcal
Koolhydraten	27 g
Vet	10 g
Eiwit	46 g