



1A+1B

Fish

## Tonijnsalade met ei en cherrytomaatjes



Bereidingstijd  
15 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Breng een pan water aan de kook en kook het ei tussen hard en zacht in. Laat afkoelen en snijd in plakjes. Halveer de cherrytomaatjes en snijd de rode ui in ringen. Verdeel de rucola samen met de cherrytomaatjes, olijven, plakjes ei en rode ui over een diep bord. Laat de tonijn uitlekken en voeg toe aan de salade. Besprenkel met de extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

### Ingrediënten

- ☐ 100-150 g tonijn uit blik op water
- ☐ 1 ei
- ☐ 80 g cherrytomaatjes
- ☐ 20 g rucola
- ☐ 20 g groene olijven
- ☐ ¼ rode ui
- ☐ 1 el extra vierge olijfolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 325 kcal |
| Koolhydraten | 5 g      |
| Vet          | 18 g     |
| Vezels       | 3 g      |
| Eiwit        | 33 g     |