

1A+1B Fish

Tonijnsalade met rijst, tomaat en komkommer

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de rijst circa 15 minuten in een ruime hoeveelheid water met eventueel een beetje zout. Maak ondertussen een dressing van de olijfolie, het citroensap en wat peper en zout. Giet de rijst af en laat even afkoelen. Doe deze in een kom en meng met de tonijn, tomaat, komkommer en rode ui. Besprenkel de salade met de dressing en garneer met de verse peterselie.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g tonijn uit blik in water
- [ ] 1 tomaat in stukjes
- [ ] 100 g komkommer in stukjes
- [ ] ¼ rode ui, gesnipperd
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 tl vers citroensap
- [ ] 1 el verse peterselie, fijngehakt
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**332 kcal**
Koolhydraten	**12 g**
Vet	**12 g**
Eiwit	**41 g**