

INGREDIËNTEN

Voor 250 gr salade
120 gr tonijn op water
20 gr yoghurt
15 gr fritessaus
2 augurken (40 gr)
een halve kleine rode ui (30 gr)
2 zongedroogde tomaten
1 eetlepel kappertjes
2 theelepels ketjap
peper en zout

GEZONDE TONIJNSALADE

Bevat per 100 gr: Kcal: 118 | Eiwit: 13,9 gr | Koolhydraten: 5,8 gr | Vet: 3,7 gr | Vezels: 0,3 gr

ZO MAAK JE HET

• Laat de tonijn (indien nodig) goed uitlekken en verkruimel het daarna losjes met je vingers zodat je allemaal fijne stukjes hebt.
• Snipper de ui en snij de augurk en zongedroogde tomaat in kleine stukjes.
• Meng in een schaaltje alle ingrediënten behalve de tonijn goed door elkaar. Voeg alvast een klein beetje peper en zout toe.
• Roer nu de tonijn losjes door het mengsel heen.
• Proef de salade en maak hem eventueel verder op smaak met peper en zout.

TIPS EN TRICKS

• Voor wat extra pit kun je een teentje knoflook toevoegen. Ik zou 'm dan wel heel fijn snijden.
• Deze salade is heerlijk op brood, toastjes, schijfjes komkommer maar ook in een wrap.