1A+1B Fish

Bagel spicy tuna

Bereidingstijd
5 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de komkommer in plakjes, snipper de rode ui en hak de kappertjes fijn. Laat de tonijn uitlekken en meng met de Griekse yoghurt, rode ui, kappertjes en sambal. Breng op smaak met pittige paprikapoeder, peper en zout. Snijd de bagel doormidden, beleg met de sla en verdeel de tonijnsalade hier overheen. Maak af met de plakjes komkommer en tuinkers.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle bagel
- [ ] 40-50 g tonijn uit blik op water
- [ ] 1 el Griekse yoghurt 0% vet
- [ ] 150 g komkommer
- [ ] 10 g sla
- [ ] 1 tl tuinkers
- [ ] 1 el rode ui
- [ ] 1 tl kappertjes
- [ ] 1 tl sambal
- [ ] Snufje pittige paprikapoeder
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**274 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**11 g**
Vezels	**14 g**
Eiwit	**27 g**