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**