



1A+1B

Fish

## Meerzaden bolletje tonijnsalade

Bereidingstijd  
5 minutenPorties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Meng de tonijn met mayonaise, ui, augurk, peper, zout en peterselie. Snijd met een broodmes het meerzaden bolletje doormidden. Beleg het broodje met de tonijnsalade, 2 schijfjes tomaat en een plukje rucola.
- 2 Maak van de overgebleven tomaat en rucola en de komkommer een salade. Serveer met het meerzaden bolletje.

### Ingrediënten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle meerzaden bolletje
- ☐ 40-50 g tonijn, uitgelekt
- ☐ 3 zure augurkjes, in stukjes
- ☐ 50 g rucola
- ☐ 1 tomaat, in schijfjes
- ☐ ¼ komkommer, in stukjes
- ☐ ¼ rode ui, gesnipperd
- ☐ 1 el mayonaise
- ☐ 1 tl verse peterselie
- ☐ zout
- ☐ peper

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 308 kcal |
| Koolhydraten | 10 g     |
| Vet          | 15 g     |
| Eiwit        | 25 g     |