1A+1B Fish

Panzanella met zwarte olijven en tonijn

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Scheur het witbrood in stukjes en gril eventueel kort onder een contactgrill. Snijd de cherrytomaatjes in partjes, de komkommer in halve plakjes en de rode ui in halve ringen. Maak een dressing door de olijfolie te mengen met de witte wijnazijn en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de cherrytomaatjes, komkommer, olijven en rode ui over een diep bord. Voeg de tonijn en stukjes brood hier aan toe en besprenkel met de dressing.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle witbrood
- [ ] 40-50 g tonijn uit blik op water
- [ ] 75 g cherrytomaatjes
- [ ] 100 g komkommer
- [ ] 20 g zwarte olijven
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] 1 el extra vierge olijfolie
- [ ] ½ el witte wijnazijn
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**413 kcal**
Koolhydraten	**10 g**
Vet	**22 g**
Vezels	**29 g**
Eiwit	**27 g**