

Nr. 35: Thunfisch mit Ei und Tomate

- saftig, knackig und fruchtig -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
1		Ei	60 g
½	Dose	Thunfisch, abgetropft	90 g
¼		Paprikaschote	50 g
1	kleine	Tomate	40 g
1	Essslöffel	Olivenöl	15 g
1	Essslöffel	Balsamico-Essig	15 g
1	Teelöffel	Senf	5 g
1	Prise	Salz	2 g
1	Prise	Pfeffer	0,1 g
3 - 4		schwarze Oliven	20 g

Zubereitung:

Das Ei hart kochen. Den Thunfisch abtropfen lassen und mit der Gabel lockern.

Paprika und Tomate würfeln und untermischen.

Aus Olivenöl, Balsamicoessig, Senf, Salz und Pfeffer eine Marinade mischen. Alles verrühren.

Mit den Oliven und den Eiern garnieren.

Dazu passt bei größeren Portionen:
mehr Tomate und Paprika oder Gurke dazu

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	122 kcal
Eiweiß (Protein)	9,8 g
Fett	7,8 g
Kohlenhydrate	2,9 g