

Warmer Thunfischsalat mit Feldsalat



240kcal Kalorien



8 g Kohlenhydrate



2g Fett



43 g Eiweiß

Zutaten (1 Portion)

1 Dose Thunfisch (in eig. Saft)
1 große Tomate
1 Zwiebel
1 Frühlingszwiebel
½ Bund Petersilie glatt

75g Feldsalat
½ Orange (ausgepresst)
1 EL Olivenöl
1 TL Dijon-Senf
Salz*
Pfeffer*

Zubereitung

Tomaten und Zwiebeln kleinschneiden. Zwiebeln glasig dünsten, Tomaten dazugeben bis diese leicht zerfallen. Thunfisch aus der Dose dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie kleinschneiden, darüber geben.

Feldsalat putzen. Aus Orangensaft, Olivenöl, Senf, Salz & Pfeffer eine Salatsoße anrühren. Den warmen Thunfisch über den Feldsalat geben.

TIPP: Feldsalat enthält sehr viel Vitamin C (mehr als Zitronen!) und ist das ideale Wintergemüse.

Geeignet für die Diätphase der Finyo-Stoffwechselkur (ohne Olivenöl)