

2A

Fisch

## Thunfischsalat mit Feta, Tomaten und Limettendressing



Zubereitungszeit  
15 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Das Dressing herstellen, indem die Mayonnaise mit dem Limettensaft und etwas Pfeffer und Salz vermischt wird. Den Salat in eine große Schüssel legen und Gurke, Tomaten, Avocado, Feta und Thunfisch darüber verteilen. Den Salat mit dem Dressing abschließen und evtl. noch mit etwas extra Pfeffer würzen.

### Zutaten

- ☐ 1 kleine Dose Thunfisch (ca. 80 g), abgetropft
- ☐ 75 g Feta light in Stücken
- ☐ 50 g gemischter Salat
- ☐ 100 g Gurke in Stücken
- ☐ 100 g Kirschtomaten, halbiert
- ☐ ¼ Avocado in Stücken
- ☐ 1 EL Mayonnaise
- ☐ ½ EL frischer Limettensaft
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 452 kcal |
| Kohlenhydrate | 8 g      |
| Fett          | 29 g     |
| Ballaststoffe | 5 g      |
| Eiweiß        | 36 g     |