

Tonijn lunch salade

Aantal personen:

Blikje tonijn op water
2 grote eetlepels (zelfgemaakte) Philadelphia
1 eetlepel suikervrije mayonaise
1 hardgekookt ei
1 appeltje (niet te groot)
1 theelepel kaneel
1 theelepel suikervrije mosterd
groene sla
tomaatje
paprika

Laat de tonijn uitlekken,
Pel het eitje en maak het klein.
Meng vervolgens alle ingrediënten met elkaar.
Bedek je bord lekker met groene sla, wat tomaatjes en stukjes paprika en leg daarop de tonijnsalade.

Je kunt de salade ook nog lekker gebruiken als tussendoortje of als borrelhapje bij een feestje!
Doe de salade dan in een witlofbootje, op schijfjes komkommer of courgette.

Leuk idee:

Een komkommer (eerst wassen natuurlijk) in de lengte doorsnijden en ze zaadjes er met een theelepeltje uithalen. Dan de holte opvullen met de salade en er een beetje kaneel over verdelen.

Dan in partjes van ongeveer 3 of 4 cm snijden en prikkers er prikken.

Op een rond bord in de ronde leggen. In het midden dan cherrytomaatjes, met een blokje feta light en een stukje basilicum erop. Klaar is je feest bordje voor je feestje of de visite.