

Nudelsalat "Thuna"

Vollkornnudeln mit Thunfisch, Tomaten, Gurken und Mais



Nährwerte pro Portion: (310 g)	
Energie (kcal)	380
Energie (kJ)	1593
Eiweiß (g)	17,2
Fett (g)	12,2
Gesättigte FS (g)	1,3
Kohlenhydrate (g)	44,3
- davon Zucker (g)	4,3
Salz (mg)	1300

enthaltene Allergene:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose)
- Erdnüsse
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid u. Sulphite
- Fische
- Soja
- Senf
- Eier
- Krebstiere
- Weichtiere
- Sellerie
- Lupinen

Vollkornnudelsalat mit Thunfisch, Tomate, Gurke und Mais

Zutaten für 10 Portionen:

700 g	Vollkornnudeln
300 g	Thunfisch in eigenem Saft, Konserve
300 g	Tomaten, frisch
300 g	Gurken, frisch
250 g	Mais, Konserve
100 ml	Rapsöl
200 ml	Essig
250 g	Tomatenmark
5 g	Jodsalz
	Pfeffer
20 g	Kräuter, frisch oder TK

Zubereitung:

1. Nudeln in Salzwasser garen.
2. Tomaten und Gurken in Stücke schneiden. Thunfisch und Mais abtropfen lassen.
3. Aus Öl, Essig, Tomatenmark, etwas Wasser, Salz, Pfeffer und Kräutern ein Dressing herstellen und alle Zutaten miteinander vermengen.