

Tunsalat med krydret hytteost

(2 personer)

Det skal du bruge:

½ bundt broccoli (ca. 200 g)

1-2 gulerødder (ca. 100 g)

½ lille rødløg (ca. 30 g)

½ peberfrugt (ca. 90 g)

1 dåse tun (145 g)

75 g hytteost

1½ spsk. pesto efter smag

salt, peber

Sådan gør du:

Del broccolien i små buketter, og hæld kogende vand over dem. Lad dem trække i 3-5 min., og afdryp dem.

Riv guleroden eller skær den i tynde skiver, spåner eller tern.

Hak eller snit rødløget fint.

Skær peberfrugten i strimler.

Afdryp tunen.

Rør hytteosten med pesto, og smag den til med salt og peber.

Anret salaten.

Servering:

Spis fuldkornsbrød og evt. oliven til salaten.

Variation:

Du kan bruge blomkål i stedet for broccoli.

Squash eller tomater kan erstatte peberfrugt.

Du kan bruge røget laks, ørred eller røget sild i stedet for tun.

Tip:

Du kan tilsætte ½ dåse afdryppede kikærter eller bønner til salaten.

Pr. person:

Energi 1025 kJ/245 kcal

Fedt 9 g – Kulhydrat 9 g - Protein 30 g

Kulhydrat pr. 100 g 3 g

