

Superfresh tunfisksalat med egg og avocado



I kveld får du et tips til en enkel, sunn og dødsgod salat som funker til både middag og lunsj (dagen etter). Jeg spiste dette to dager på rad denne uken og kjenner at dette kommer på menyen neste uke også. ☐

Du trenger:

(nok til 3-4 porsjoner)

Til tunfiskrøren:

1 stilk stangselleri, i små terninger

1 eple, kjernehus og evt skall fjernet og delt i terninger

0,5 rødløk, finhakket

3 ss hakket kapers, hakket

3 bokser tunfisk i vann, avrent

Ca 3 ss sitronsaft

Ca 3-4 ss majones

Ca 3-4 ss lettrømme eller kesam

salt og pepper

Tilbehør:

(Per persjon)

0,5 avocado

1 kokt egg

1 tomat

noen skiver agurk

en neve grønn salat

1 skive grovbrød

evt noen sitronskiver

Ha alle ingrediensene til røren i en bolle og bland godt. Smak til med salt, pepper og sitron.

Legg opp salaten på tallerkener og KOS DEG.

PS. Tunfiskrøren kan også brukes som pålegg.

PS 2: Hiv oppi litt kokt pasta, så har du en deilig

pastasalat.

