

# 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.

