



# NUDELSALAT MIT RUCOLA UND THUNFISCH

## ZUTATEN

- ▶ 200 g Eliche
- ▶ 185 g Thunfisch, naturell
- ▶ 40 g rote Zwiebeln
- ▶ 90 g Karotten
- ▶ 150 g Kirschtomaten
- ▶ 30 g Rucola
- ▶ 250 g THOMY Die Natürlich Leichte, 250 ml Glas
- ▶ etwas Salz
- ▶ etwas Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Eliche nach Packungsanweisung kochen. Abgießen und abkühlen lassen.
2. Thunfisch abtropfen lassen und etwas zerpflücken.
3. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Karotten putzen, waschen, schälen und grob raspeln. Kirschtomaten waschen und halbieren. Rucola putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpflücken.
4. Die Nudeln mit den übrigen Salatzutaten und THOMY Leichter Gensus mischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	46 g
Energie	445 kcal
Fett	22 g
Protein	15 g

🕒 24 Minuten

⊕ 4 Portionen

