

Nudelsalat mit Thunfisch und Rucola

Zutaten für ca. 6 Personen:

250g Gabelspaghetti, 1 Dose (210g) Thunfisch naturell, 4 Tomaten, 30g Rucola, 1 Glas (250g) Thomy Gourmet Remoulade, 150ml Milch, Pfeffer aus der Mühle, Salz, 4EL frisch gehobelten Parmesan

Gabeletti nach Packungsanweisung kochen, abtropfen und abkühlen lassen.

Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel grob zerpfücken. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in Würfel schneiden.

Rucola putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpfücken.

Remoulade mit Milch mischen. Die Salatzutaten mit der Soße mischen und 30min durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, abschmecken und mit Parmesan bestreut servieren.

Zubereitung: 20min (o.Standzeit)

Je Portion: 482kcal

Eiweiß 14g

Kohlenhydrate 35g

Fett 31g