



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 MIN. TILBEREDNING

Somun-pita med tunsalat

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

2 stk pitabrød
170 (340)* g tun i vand
150 g majserner
½ stk agurk
1 stk peberfrugt rød
1 dl creme frisk
1 tsk sennep
½ tsk paprika
⅓ stk icebergsalat

Du skal selv have:

Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Varm somun pita brødene på en brødrister på begge sider til de får farve. TIP: Du kan også varme dem i ovnen 5 minutter ved 200 grader varmluft.
- 2 Hæld væden fra tun og majs. Skyl agurk og peberfrugt.
- 3 Bland 1 dl creme frisk med 1 tsk sennep, ½ tsk paprika og smag til med lidt salt og peber.
- 4 Bland tun og majs med creme frisk dressingen.
- 5 Fjern kerner fra peberfrugten og skær den i små tern og vend dem i tun blandingen. Snit salaten fint. Skær agurk i små tern.
- 6 Del brødene over på midten og skær ned i hver halvdel med en kniv så der bliver plads til fyldet.
- 7 Fyld salat, agurketern og tunsalat i hver halvdel og server straks.

Allergener

Fisk, Gluten, Mælk, Sennep, Sesamfrø, Svovldioxid

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Næringsværdier

Energi pr. portion: 2.083 kJ / 498 kcal
(2.440 kJ / 583 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 8,8 (9,2)* g
heraf mættede fedtsyrer 3,6 g

Kulhydrat 68,1 g
heraf sukkerarter 13,6 g

Protein 36,5 (56,9)* g

Salt 2,9 (3,8)* g

Kostfibre 6,2 g