



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Pita med tunsalat

Det skal du bruge

2 stk pitabrød
1 dåse tun i vand
140 g majskeer
½ stk agurk
1 stk peberfrugt rød
1 dl creme frisk
1 tsk sennep
½ tsk paprika
1 stk hjertesalat

Du skal selv have:

Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Varm pitabrødene på en brødrister på begge sider til de får farve. TIP: Du kan også varme dem i ovnen 5 min. ved 200 grader varmluft.
- 2 Hæld væden fra tun og majs. Skyl agurk og peberfrugt.
- 3 **Dressing:** Bland creme frisk med sennep og paprika og smag til med lidt salt og peber.
- 4 Bland tun og majs med dressing.
- 5 Fjern kerner fra peberfrugten, skær den i små tern og vend dem i tunblandingen. Snit salaten fint. Skær agurk i små tern.
- 6 Skær ned i hver pitabrød med en kniv, så der bliver plads til fyldet. Fyld salat, agurk og tunsalat i og servér straks.

Allergener

Fisk, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Sennep, 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: 2.242 kJ / 536 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	8,7 g
heraf mættede fedtsyrer	3,5 g
Kulhydrat	77,2 g
heraf sukkerarter	15,8 g
Protein	37,2 g
Salt	3,0 g
Kostfibre	6,2 g