



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 majserner  
1 stk skoleagurk  
1 stk rød peber  
1 dl creme fraiche  
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 fraiche 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:	2.324 kj / 555 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	12,9 g
heraf mættede fedtsyrer	6,1 g
Kulhydrat	73,7 g
heraf sukkerarter	14,0 g
Protein	36,1 g
Salt	3,1 g
Kostfibre	5,2 g