

Salat med tun og kikærter

1 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Ingredienser

1 stor håndfuld rucola
1 dåse tun i vand, drænet vægt 140 g
40 g tilberedte kikærter
1/2 avocado
1/4 rødløg

Dressing:

2 spsk. olivenolie
1 spsk. citronsaft
1/2 tak. dijonsennep
Salt og peber

Beskrivelse

Læg en håndfuld rucola på en tallerken. Dræn tunen for vand og fordel den over salaten.

Kom kikærter på. Skær avocado i skiver og fordel dem over salaten. Hak rødløg og drys det over.

Dressing: Rør olivenolie, citronsaft, dijonsennep, salt og peber sammen.

Dryp dressingen over salaten.