



LUNCH

**FoodChallenge**

## TONIJNSALADE VOOR OP BROOD

### INGREDIËNTEN VOOR ÉÉN PERSOON

70gr tonijn uit blik, op water basis  
1el mayonaise  
1el kappertjes  
1 kleine rode ui  
2 sneetjes volkorenbrood of zuurdesembrood  
1 handje Rucola sla

### BEREIDINGSWIJZE

- Tonijn uit laten lekken;
- De kappertjes uit laten lekken en grof snijden;
- De mayonaise met kappertjes, peper, zout, uien en tonijn mengen;
- Volkorenbrood met tonijnsalade besmeren en dresseren met rucola.