Nudelsalat mit Tomaten und Thunfisch





Zubereitungszeit 20min





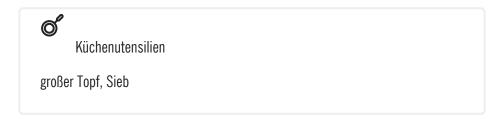
Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Penne Rigate	500 g
Cherrytomaten	500 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Mais aus der Dose	285 g
Thunfisch im eigenen Saft	195 g
Olivenöl	4 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung



- 1. In einem Topf ca. 5 I Salzwasser aufkochen. Penne im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen.
- 2. Tomaten waschen und vierteln. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Ringe schneiden. Mais in ein Sieb abgießen. Thunfisch abgießen und grob zupfen.
- 3. Penne im Topf mit Tomaten, Zwiebeln, Mais und Thunfisch vermengen. Mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	629 kcal
Kohlenhydrate	109 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	10 g