
Gewichtsconsulente Sonja Bakker

18. Stokbrood met tonijn-bleekselderijsalade

Aantal personen: 4

- . 1 blikje tonijn op water (ca. 200 gram)
- . 2 stengels bleekselderij
- . 1 zakje Knorr slamix
- . 1 eetlepel yoghurt slasaus
- . 2 eetlepels tomatenketchup
- . paprikapoeder
- . 1 el fijngeknipte peterselie
- . versgemalen peper
- . stokbrood

Laat de tonijn uitlekken en verdeel deze in kleine stukjes. Snijd de bleekselderij in smalle boogjes en kook ze 2 minuten in ruim kokend water met wat zout. Giet de bleekselderij af in een vergiet en laat ze meteen onder koud stomend water afkoelen en weer uitlekken.

Meng de tonijn en bleekselderij in een kom door elkaar. Maak een sausje van de slasaus en de Knorr slamix.

Schep het sausje door de salade en garneer met de fijngeknipte peterselie. Snijd het stokbrood in stukken van ca. 12 cm, snijd ze open en beleg met de salade.

Makkelijk voor in het weekend!

Bevat per stokbroodje: 265 kcal.