

Forum Niere

Rezeptsammlung

Salat Valencia

Zutaten für 1 Portion:

40 g	Kopfsalat
10 g	Radieschen
10 g	Gemüsezwiebeln
15 g	Kirschtomaten
25 g	Thunfisch in Öl (Konserven)
1/2	hartgekochtes Ei

Für die Salatsoße:

8 g	Olivenöl (1 EL)
15 ml	Kräuter-Essig
einige	Tropfen Zitronensaft
	[Salz]
	Pfeffer

Zubereitung:

1. Zutaten portionsgerecht zerteilen und auf einer Platte gruppenweise anrichten.
2. Salatsoße herstellen und separat dazu reichen.

Tipps von Frau Huberta Eder, Gießen:

- Dazu schmeckt Bruschetta.
- Beachten Sie den Salzgehalt von Thunfisch und Brot.

Nährwerte pro Portion:

Energie	200 kcal
Eiweiß	9 g
Fett	15 g
Kohlenhydrate	2 g
BE	0
Kalium	240 mg
Phosphor	120 mg