

Diät-Thunfischsalat bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

1 mittelgroße Salatgurke, 1 Packung Partytomaten, 2 mittelgroße Paprika (rot/gelb oder orange), 1-2 kleine Dosen Thunfisch in Öl, 1 kleine Dose Mais, 1 Prise Pfeffer/Salz, 300-500 gr Spaghetti, Prise Gemüsebrühe oder Gewürzketchup.

Die Vorbereitungen:

Spaghetti als erstes kochen (mit wenig Salz und Öl), damit sie, während Sie das Gemüse schnippeln, abkühlen können.

Thunfisch und Mais abtropfen lassen.

Die Zubereitung:

Die Nudeln vor allem anderen schön al dente kochen und zum Abkühlen (wenn es schnell gehen muss) auf ein Backblech ausbreiten.

Gemüse immer waschen! Tomaten und Paprika klein schneiden und bei der Salatgurke bitte das wässrige Innere ein wenig entfernen.

Die Nudeln, das Gemüse und den abgetropften Thunfisch und Mais in eine Schale geben und vorsichtig unterrühren, anschließend mit Pfeffer und Salz würzen.

Wer mag, kann auch mal meine Variante mit Gewürzketchup oder Gemüsebrühe probieren.

Am Besten schmeckt der Salat, wenn er ein paar Stunden durchgezogen ist.

So, dann noch viel Spaß beim Abnehmen.