

Könnyed olívás rukkola



Feltöltötte:
Finta László

Hozzávalók

rukkola (rucola) saláta

olívabogyó

tonhal (konzervet használtam)

olívaolaj - ha szükséges

Elkészítés

Előre csomagolt rukkola (rucola) salátát vásároltam, így csak kisebb darabokra kellett vágnom.

Most 40 grammot vágtam fel, ennyit elégnek gondoltam reggelire.

Egy kisebb tálba tettem bele a salátát, adtam hozzá 10-12 szem paprikával töltött olívabogyót.

Szeretem és egészséges is a tonhal, így abból mindig tartok itthon.

Ebből is tettem bele 2-3 evőkanállal és összekevertem.



Közben elkészült néhány szelet pirítós kenyér is.

Szénhidrát csökkentett, magvas bagettet szoktam vásárolni, most is ezt használtam.

Jó étvágyat kívánok hozzá!

