

Bohnensalat, Antipasto

274

Typ: Vorspeise

Quelle: Brigitte Sonderheft 20/90

Bemerkungen:

Zutaten:

Rezept: Eine große Dose dicke weiße Bohnen abtropfen lassen. Eine Dose Thunfisch in Öl dazugeben und den Thunfisch mit einer Gabel zerpfücken. Eine kleine Zwiebel in Ringe schneiden etwas Petersilie hacken. Beides unter die Bohnen mischen. Mit Pfeffer und etwas Salz würzen (pro Portion ca. 250 Kalorien).