



Nudel-Hähnchen-Salat mit Thunfischsauce

Zutaten

- 250 g Farfalle
- 250 g Hähnchenbrustfilets
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 120 g rote Paprikaschoten
- 10 grüne Oliven, entsteint
- 5 Stück Tomaten, getrocknet in Öl
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 2 EL Tomatenöl
- 190 g Thunfisch a.d. Dose, naturell
- 2 EL Milch
- 6 EL THOMY Delikatess-Mayonnaise, mit reinem Sonnenblumenöl (im Glas)
- 1 TL Zitronensaft
- 10 Blätter Petersilie, glatt
- 100 g Cocktailtomaten
- etwas Paprikapulver edelsüß
- etwas Salz
- etwas Pfeffer a.d. Mühle

Zubereitung

1. Nudeln nach Anweisung kochen und gut abtropfen lassen. Hähnchenbrustfilets mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen, die Hähnchenbrustfilets darin braten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden.
2. Paprikaschoten putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Oliven klein schneiden, Tomaten in Öl abtropfen lassen und klein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und sehr fein schneiden. Mit Nudeln, Hähnchenbrust, Oliven, Tomaten und Tomatenöl mischen. Mit Pfeffer würzen und den Salat in 10 Gläschen füllen.
3. Thunfisch abtropfen lassen mit Milch und THOMY Delikatess-Mayonnaise mit dem Mixstab pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Die Thunfischsauce auf dem Salat in den Gläschen verteilen. Petersilie waschen und trocken schütteln.
4. Cocktailtomaten waschen und halbieren oder vierteln, mit der Petersilie auf dem Salat anrichten.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	22 g
Energie	270 kcal
Fett	14 g
Protein	14 g

🕒 30 Minuten
⊕ 10 Portionen