

inköpslistan.se

Av: Björn

- 4 port
- Grönsaker, Huvudrätt, Lättlagat, Vegetariska

TONFISKSALLAD LCHF

Ingredienser

4 st ägg
1/2 st lök, röd
5 dl isbergssallad
2 st tomat
4 filéer sardeller
2 burkar tonfisk i olja
20 st oliver, svarta

Vinegrette

3 msk olivolja
1 msk balsamvinäger
1 nypa salt
1 nypa svartpeppar

Gör så här

Härdkoka äggen och kyl dem sedan.
Strimla lök, sallad ock skiva tomaterna. Lägg i en skål eller fördela på fyra tallrikar. Klfta äggen och lägg ut.
Häll av oljan från tonfisken och lägg tonfisken på salladen. Fördela ut oliver och sardeller.

Vispa ihop en vinegrette och ringla över