Nah&Frisch

www.riomare.at Professional

Nudelsalat mit Thunfisch

Hauptspeise Fischgerichte Nudelgerichte Picknik-Tipps Sommer



Zubereitung

Schwierigkeit: ● ● ○ ○ ○

Die Nudeln im Salzwasser bissfest kochen. In der Zwischenzeit die Kirschtomaten vierteln, den Käse würfeln, Rucola hacken, die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden.
Alles zusammen mit dem abgetropften Thunfisch und den Oliven in eine Schüssel geben und mit etwas Olivenöl marinieren. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
Die bissfesten Nudeln unter kaltem Wasser abschrecken. Die abgetropfte Pasta vorsichtig mit dem Rest vermischen, die Sonnenblumenkörner darüber verstreuen und genießen.

Zutaten

- 350 g kurze Nudeln (Fusilli oder Penne)
- 1x Rio Mare Thunfisch in Olivenöl á 160 g
- 150 g Kirschtomaten
- 150 g Mozzarella
- 1 Gurke
- 100 g Rucola
- 20 g schwarze Oliven (ohne Stein)
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 50 g natives Olivenöl extra
- Salz
- Pfeffer