Ananas-Thunfisch-Salat
bei SehrLecker.de

Die Zutaten:

75 gr Langkornreis, 200 gr Ananasfleisch (von 1 kleinen Ananas), 150 gr Thunfisch, 125 gr Erbsen, 3-4 Esslöffel Salatöl, 3-4 Esslöffel Essig, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker, 1 Prise Pfeffer, 1 Esslöffel feingehackte Petersilie.

Die Zubereitung:

Den Reis in 1/2 l kochende Salzwasser geben, zum Kochen bringen, in etwa 20 Minuten ausquellen lassen. Den garen Reis auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und gut abtropfen lassen. Das Ananasfleisch in kleine Stücke schneiden. Den Thunfisch abtropfen lassen und zerpflücken und mit den gedünsteten Erbsen vermengen.
Für die Salatsauce das Öl mit dem Essig, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Petersilie unterrühren, mit den Salatzutaten vermengen und den Salat etwas durchziehen lassen.

Dieses Rezept finden Sie unter: www.sehrlecker.de