

Pizzetta Tonno mit Kapern und grünen Oliven

5 Minuten • 2278 kJ/544 kcal • Tag 5 kochen • Mikrowelle erforderlich

701



Chapati-Brot



Thunfisch



Kapern



Frischkäse



Dill



grüne Oliven



Zitrone, gewachst



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

Mikrowelle, mikrowellenfestes Geschirr

Zutaten 2 Personen

	2P
Chapati-Brot 1)	2
Thunfisch 6)	160 g
Kapern	1
Frischkäse 5)	100 g
Dill	10 g
grüne Oliven	70 g
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 280 g)
Brennwert	804 kJ/192 kcal	2278 kJ/544 kcal
Fett	10,12 g	28,68 g
– davon ges. Fettsäuren	4,02 g	11,40 g
Kohlenhydrate	15,60 g	44,22 g
– davon Zucker	3,11 g	8,82 g
Eiweiß	8,45 g	23,96 g
Salz	1,650 g	4,677 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) **6)** Fisch oder Fischerzeugnisse

Ursprungsländer: UY: Uruguay **RS:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei

1



2



3



Zubereitung für 1 Portion

Chapatibrot auf mikrowellenfestem Geschirr zubereiten und mit der Hälfte des **Frischkäses** bestreichen.

Thunfisch abgießen, die Hälfte des **Thunfischs** darauf verteilen und mit etwas **Zitronensaft** beträufeln.

Chapati für 45 Sek. bei 700 Watt in der Mikrowelle garen, bis das **Chapati** warm und der **Frischkäse** leicht zerlaufen ist.

Zubereitung für 2 Portionen

Chapatibrote auf mikrowellenfestem Geschirr zubereiten und mit **Frischkäse** bestreichen.

Thunfisch abgießen, darauf verteilen und mit etwas **Zitronensaft** beträufeln.

Chapati für 45 Sek. bei 700 Watt in der Mikrowelle garen, bis das **Chapati** warm und der **Frischkäse** leicht zerlaufen ist.

Vorbereitung für 1 Portion

In der Zwischenzeit die Hälfte der **Oliven** halbieren.

Kapern abgießen.

Die Hälfte der **Dillfäden** in kleine Stücke zupfen.

Vorbereitung für 2 Portionen

In der Zwischenzeit **Oliven** halbieren.

Kapern abgießen.

Dillfähnchen in kleine Stücke zupfen.

Anrichten für 1 Portion

Halbierte **Oliven**, die Hälfte der **Kapern** und **Dill** auf dem **Chapati** verteilen. Nach Belieben mit **Zitronensaft** beträufeln.

Anrichten für 1 Portion

Halbierte **Oliven**, **Kapern** und **Dill** auf dem **Chapati** verteilen. Nach Belieben mit **Zitronensaft** beträufeln.

Guten Appetit

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

