

Tuňákový salát s kukuřicí

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Tuňák ve vlastní šťávě 2 ks
- Bílý jogurt 4 lžíce
- Eidam 100 g
- Majonéza 4 lžíce
- Sterilovaná kukuřice 1 ks
- Červená paprika 1 ks
- Citrónová šťáva 1 ks
- Bazalka 1 ks
- Oregano 1 ks
- Pepř, sůl 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Papriku zbavíme semínek, nakrájíme na kostičky, vložíme do mísy. Sýr nakrájíme na drobné kostičky, přidáme k paprice.

Otevřeme konzervy s tuňákem a kukuřicí a také přidáme k ostatním surovinám - tuňáka i se šťávou, kukuřici bez nálevu. Přidáme majonézu, jogurt, promícháme. Zakápneme citronovou šťávou nebo citronkou. Tuňákový salát dochutíme pepřem, trochou soli. Pokud máme bylinkovou nebo italskou, tak je lepší. Možno přidat trochu bazalky nebo oregana.

Tuňákový salát s kukuřicí podáváme s uvařenými studenými těstovinami, čerstvým pečivem nebo s teplými toasty. Tuňákový salát s kukuřicí podáváme vychlazený.