

Ledový salát s tuňákem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

- Tuňák ve vlastní šťávě 1 ks
- Vejce 3 ks
- Hlávka ledový salát 1 ks
- Rukola 100 g
- Avokádo 2 ks
- Pepř, sůl 1 ks
- Dijonská hořčice 1 lžička
- Olivový olej 4 lžíce
- Med 1 lžička
- Citrónová šťáva 1 lžíce

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Ledový salát podle potřeby očistíme a rukou natrháme na kousky ve velikosti sousta. Rukolu podle potřeby omyjeme a osušíme. Avokádo zbavíme pecky oloupeme a nakrájíme na kostičky. Vejce uvaříme natvrdo, oloupeme a nakrájíme. Tuňáka necháme okapat.

Připravíme si zálivku. Med spojíme s hořčicí a postupně za stálého míchání přiléváme olej. Přidáme citronovou šťávu a zálivku podle chuti osolíme a opepříme.

Ledový salát, rukolu a avokádo vložíme do mísy a lehce promícháme se zálivkou. Salát rozdělíme na porce, ozdobíme nakrájenými vejci, tuňákem a ihned podáváme.

Ledový salát s tuňákem podáváme jako hlavní chod.