

Těstovinový salát s tuňákem, zeleninou a majonézou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Vejce 2 ks
- Sterilovaný hrášek 4 lžíce
- Salátová okurka 1 ks
- Tuňák ve vlastní šťávě 1 ks
- Těstoviny 250 g
- Rajče 2 ks
- Cibule 1 ks
- Čerstvá pažitka 1 ks
- Čerstvá bazalka 1 ks
- Pepř, sůl 1 ks
- Majonéza 5 lžíce
- Bílý jogurt 2 lžíce

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Těstoviny uvaříme a necháme vychladnout. Střední cibuli, rajčata a salátovou okurku nakrájíme nadrobno. Vejce uvaříme natvrdo a protlačíme kolečkem s mřížkou či nakrájíme na kostičky. Tuňáka nakrájíme nebo v ruce zpracujeme na malé kousky.

Kousky tuňáka promícháme s těstovinami. Můžeme přidat i trochu šťávy z konzervy. Přidáme 5 lžic majonézy nebo 2,5 lžíce majonézy s 2,5 lžícemi jogurtu. Dále přidáme nakrájenou zeleninu a vše důkladně promícháme. Nakonec osolíme a opepříme. Můžeme přidat čerstvou petrželku, pažitku či bazalku.

Těstovinový salát s tuňákem, zeleninou a majonézou je vhodný jako chutný předkrm nebo lehčí oběd. Recept je dělaný na 4 menší porce.