

Salát z cizrny

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Tuňák v olivovém oleji 2 ks
- Ředkvičky 1 svazek
- Cizrna 1 ks
- Mrkev 3 ks
- Kukuřice 1 ks
- Sůl 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Cizrnu si den předem namočíme a druhý den ji uvaříme s trochou soli doměkka. Cizrnu propláchneme studenou vodou, scedíme a dáme do misky na salát.

K cizrně přidáme okapanou kukuřici, tuňáka a zeleninu podle chuti. Můžeme použít očištěnou a nastrouhanou mrkev. Dobře v salátu chutnají i na kousky krájené ředkvičky.

Necháme vychladit a salát z cizrny můžeme podávat. S pečivem i bez.