

Salát s tuňákem a jogurtem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Těstoviny 200 g
- Tuňák v olivovém oleji 100 g
- Červená paprika 1 ks
- Bílý jogurt 150 g
- Čínské zelí 1 ks
- Tvrdý sýr 100 g
- Citrónová šťáva 1 lžíce
- Pepř, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Těstoviny uvaříme podle návodu na obalu. Uvařené těstoviny scedíme a propláchneme studenou vodou.

Tuňáka vysypeme z plechovky i s olejem a vidličkou rozmělníme na kousky. Papriku a sýr nakrájíme na kostičky, zelí na nudličky. Společně s těstovinami přidáme zeleninu do mísy k tuňákovi.

Jogurt promícháme se špetkou soli, pepře a citronovou šťávou. Zálivku nalijeme na salát a promícháme. Salát s tuňákem a jogurtem dáme vychladit do ledničky.

Vychlazený salát s tuňákem a jogurtem podáváme s čerstvým pečivem.