

Těstovinový salát s tuňákem a jogurtem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

- Těstoviny 1 ks
- Tuňák ve vlastní šťávě 1 ks
- Sterilovaný hrášek 1 ks
- Zelenina 1 ks
- Sterilovaná kukuřice 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Bílý jogurt 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Těstoviny uvaříme v osolené vodě podle návodu na obalu a necháme okapat.

Zatím nakrájíme nebo rozděláme tuňáka na menší kousky. Kousky tuňáka smícháme s uvařenými těstovinami.

Do základu salátu přimícháme hrášek a kukuřice a jinou oblíbenou zeleninu v libovolném poměru. Spíš zaleží na chuti. Pak do salátu vmícháme kelímek jogurtu. Pokud je salátu hodně, přimícháme ještě druhý kelímek. Nakonec salát osolíme a opeříme podle chuti.

Hotový těstovinový salát s tuňákem můžeme nechat v lednici uležet nebo jej můžeme podávat ihned.

