

Salát s tuňákem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Hlávkový salát 1 ks
- Rajče 4 ks
- Červená cibule 1 ks
- Mražené fazole 200 g
- Olej 2 lžíce
- Zeleninový vývar 1 dl
- Bazalka 1 svazek
- Vejce 2 ks
- Ledový salát 1 ks
- Vařené brambory 2 ks
- Tuňáková konzerva bez příchuti 300 g
- Čerstvý kopr 1 ks
- Ředkvičky 1 svazek
- Plnotučná hořčice 1 ks
- Ocet 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Nejprve připravíme "francouzskou zálivku". Do misky dáme plnotučnou hořčici, přidáme špetku

bílého pepře a soli, a pomalu (aby se dresink nesrazil) za stálého míchání vpravíme olej, přidáme zeleninový vývar, trochu octu a dáme zálivku na chvíli uležet.

Na misku natrháme omytý salát, nakrájíme rajčata na měsíčky, nakrájíme uvařená vejčka natvrdo na kostičky, karbovacím (ozdobným) nožem nakrájíme brambory na nudličky. Vše přidáme k rajčatům a vajíčkům spolu s fazolkami. Tuňáka a nakrájený kopr vidličkou opatrně promícháme a rovněž přidáme do misky a posypeme oloupanou a nakrájenou červenou cibulkou.

Vše přelijeme připraveným dresinkem a salát z tuňáka už jen před konzumací vychladíme.