

Tuňákový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

Porce: 4

- Černé olivy 12 ks
- Salát lollo biondo 1 ks
- Vejce 3 ks
- Ledový salát 1 ks
- Pažitka 1 ks
- Červené jablko 2 ks
- Citrónová šťáva 1 lžíce
- Tuňák 300 g
- Ocet 2 lžíce
- Olej 3 lžíce
- Pepř, sůl 1 špetka
- Hořčice 1 lžíce
- Cukr moučka 1 lžíce

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Vejce uvaříme natvrdo, zchladíme, oloupeme a kráječem nakrájíme na kolečka. Jablka zbavíme jádřinců a nakrájíme na kostičky. Ihned je zakapeme citrónovou šťávou, aby nezhnědly. Olivy bez pecek přepůlíme.

Smícháme olej, ocet a hořčici. Zálivku dochutíme solí, cukrem i pepřem. Můžeme se řídit vlastní chutí a ne uvedenými poměry ingrediencí.

Omyté saláty rozebereme na listy, vykrojíme tvrdý košťál a větší listy natrháme. Listy rozdělíme do salátových misek a posypeme nadrobno nakrájenou pažitkou. Na salát rozdělíme tuňáka (v oleji nebo ve vlastní šťávě), olivy, kolečka vajec i kostičky jablek. Všechno potom přelijeme zálivkou.

Tuňákový salát podáváme s čerstvým bílým pečivem.