

Kukuřičný salát s tuňákem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

Porce: 4

- Citrón 1 ks
- Sterilovaná kukuřice 1 ks
- Červená paprika 1 ks
- Červené fazole ve slaném nálevu 1 ks
- Tuňák v oleji 2 ks
- Hlávkový salát 2 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Chilli koření 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Konzervu tuňáka v oleji vyklopíme i s olejem do mísy. Sterilovanou kukuřici i fazole ve slaném nálevu vyklopíme do cedníku a necháme okapat. Papriku omyjeme, odstraníme jádřinec a nakrájíme na kostky. Hlávkový salát omyjeme a listy natrháme na menší kousky. Do salátu budeme potřebovat pár listů hlávkového salátu, zbytek listů necháme na ozdobu.

Citron rozkrojíme a z poloviny vymačkáme šťávu.

Do mísy s tuňákem přidáme fazole, kukuřici, papriku a hlávkový salát. Salát ochutíme solí, barevným pepřem, nakonec zakápneme citronovou šťávou a důkladně promícháme. Podle chuti můžeme přidat

špetku chilli koření.

Kukuřičný salát s tuňákem dáme vychladit do lednice. Vychlazený salát servírujeme na listy hlávkového salátu a podáváme s opečeným toastovým chlebem nebo bagetou.