

# Salát z čínského zelí s tuňákem

**Kategorie:** [Zdravá strava](#)

**Autor:** wencek



## Suroviny

**Porce:** 1

- uzený tuňák 100 g
- šalotka 3 ks
- barevná paprika 2 ks
- rajče 2 ks
- čínské zelí 1.2 ks
- **Na zálivku**
- olivový olej 2 lžíce
- hořčice 1 lžíce
- cukr 1 lžíce
- citrón 1.2 ks

**Doba přípravy:** 15 min

**Obtížnost:** Snadné

**Způsob přípravy:** Bez vaření - např. u salátů

**Země:** Česká republika

**Počet porcí:** 1

## Postup:

1. Uzeného tuňáky nakrájíme na tenké plátky, zakápneme ho citrónovou šťávou, posypeme pepřem a necháme chvíli rozležet
2. Zeleninu omyjeme, necháme důkladně okapat

3. Zelí nakrájíme příčně na nudličky, přidáme na kolečka nakrájenou oškrábanou šalotku, na proužky nakrájené papriky zbavené jadřinců a na kousky nakrájená rajčata
4. Přidáme plátky tuňáka a vše zamícháme
5. Ve 2 lžících olivového oleje rozšleháme šťávu z 1/2 ks citrónu, cukr, hořčici, zálivku dochutíme pepřem a solí
6. Salát přelijeme zálivkou a můžeme ho podávat.