

Zeleninový salát s kukuřicí a tuňákem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Sterilovaný hrášek 1 ks
- Balzamice 2 lžíce
- Máslo 1 lžíce
- Řapíkatý celer 1 ks
- Sterilovaná kukuřice 1 ks
- Med 1 lžička
- Vejce natvrdo 2 ks
- Tuňák 100 g
- Sterilovaná paprika 2 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Šalotkový ocet 1 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Malou plechovku hrášku a velkou kukuřice scedíme a propláchneme. Oboje vsypeme do mísy a přidáme papriku.

Cibuli a celer očistíme. Cibuli nakrájíme na měsíčky, celer na širší plátky. Tuňáka nakrájíme na menší širší plátky nebo jak chceme.

V pánvi rozehřejeme máslo. Vsypeme cibuli a zvolna ji restujeme asi 5 minut. Přidáme ocet, med, lehce osolíme a opepříme a promícháme. Asi po 2 minutách přidáme řapíkatý celer a ještě asi 3 minuty zprudka restujeme. Směs přidáme do mísy ke kukuřici. Vlijeme trošku šalotkového octa a zeleninový salát promícháme. Vejce podélně rozčtvrtíme.

Tuňáka osolíme, opepříme a na pánvi jej zprudka orestujeme.

Zeleninový salát s kukuřicí rozdělíme na talíře, doplníme tuňákem, ozdobíme vejcem a ihned podáváme. Podle chuti můžeme podávat čerstvé pečivo.