

Velký tuna salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 1

- Sušená rajčata 4 ks
- Ledový salát 1 ks
- Sterilované velké bílé fazole 150 g
- Tuňák v olivovém oleji 1 ks
- Citrónová šťáva 1 ks
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Veškerou zeleninu očistíme, sterilovanou zeleninu slijeme z nálevu.

Salát si natrháme na jemno, rajčata nakrájíme na drobnější kousky, pokud nemáme sušená, použijeme čerstvá. Zasypeme slitými fazolemi a přidáme tuňáka v olivovém oleji nebo slitého ve vlastní šťávě. Přelijeme olejem ze sušených rajčat nebo olivovým olejem. Výborně chutná i s mandlovým olejem.

Velký tuna salát dosolíme, můžeme přikápnout trochu citronu. Salát promícháme a hned konzumujeme.