

Tuňák s těstovinami v jogurtové omáčce

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Citrónová šťáva 1 ks
- Těstoviny 350 g
- Cibule 1 ks
- Česnek 1 ks
- Petržel 1 ks
- Olivový olej 1 ks
- Bílé fazole 200 g
- Fazolové lusky 200 g
- Tuňák 400 g
- Bílý jogurt 150 ml
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Itálie

Počet porcí: 4

Postup:

Těstoviny uvaříme a na posledních 5 minut vaření přidáme fazolové lusky. Obojí pak dobře propláchneme, slijeme a necháme okapat. Mezitím dáme do mixéru uvařené bílé fazole, jogurt, olej, česnek, citronovou šťávu a sůl a umixujeme to do hladké zálivky. Tu potom přelijeme do veliké mísy. Přidáme těstoviny, fazolky, tuňáka a cibuli a dobře promícháme. Hotový salát posypeme petrželkou a podáváme s chlebem.