

Salát s olivami a tuňákem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Fazole 120 g
- Řezy z ančoviček 50 g
- Rajče 450 g
- Tuňák z konzervy 220 g
- Vejce natvrdo 4 ks
- Hlávkový salát 2 ks
- Mléko 2 lžíce
- Černé olivy 1 hrnek
- Olivový olej 1 lžíce
- Conchigliette 350 g
- Pepř, sůl 1 špetka
- Vinný ocet 25 ml
- Hořčice 1 lžička
- Olivový olej 50 ml

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Itálie

Počet porcí: 4

Postup:

Conchigliette (mušličky) uvaříme v mírně osolené vodě s olivovým olejem tak, aby byly měkké, zároveň však ještě pevné. Scedíme je, ihned propláchneme studenou tekoucí vodou a potom necháme dobře okapat.

Fazolky vaříme v mírně osolené vodě 10-12 minut, scedíme, prudce ochladíme ve studené vodě, znovu scedíme a necháme okapat.

Řezy z ančoviček (sardelky) namočíme na 10 minut do mléka, aby se z nich odstranila nadbytečná sůl. Hlávky salátu rozebereme, větší listy roztrháme na kousky. Rajčata ponoříme na 1-2 minuty do vroucí vody, prudce ochladíme, oloupeme a dužninu nakrájíme nahrubo. Uvařená vejce oloupeme a nakrájíme na čtvrtky. Tuňáka necháme okapat a nakrájíme na kousky.

Řezy z ančoviček scedíme. Všechny suroviny na salát opatrně promícháme ve velké míse, osolíme a opepříme.

Zálivku vinaigrette si můžeme připravit předem smícháním všech surovin a uložit ji do chladničky. masně před podáváním jí salát přelijeme. Rozdělíme na talíře nebo do misek a podáváme.