

Tuňákový salát s fazolkami

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Tuňák v olivovém oleji 2 ks
- Rukola 1 ks
- Zelené fazolky 160 g
- Cibule 1 ks
- Bílé fazole 400 g
- Zelené olivy 1 hrst
- Cherry rajčata 400 g
- Červené fazole 400 g
- Olivový olej 2 lžíce
- Hrubozrnná hořčice 2 lžíce
- Citrón 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Med 2 lžíce

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Fazolky dáme na 2 - 3 minuty do hrnce s vroucí vodou, pak je necháme zchladnout pod proudem studené vody. Oloupanou a nasekanou cibuli dáme do sítka a chvíli ji proplachujeme pod tekoucí vodou, ztratí tak na síle.

Fazolky, cibuli, obojí okapané fazole, cherry rajčátka rozkrojená na půlky, okapaného a na kousky rozděleného tuňáka, olivy a rukolu dáme do mísy a promícháme. Smícháme hořčici, med, jemně nastrouhanou kůru i šťávu z jednoho citronu a nakonec do zálivky vmícháme olivový olej, osolíme, opepříme a zálivkou přelijeme salát.

Tuňákový salát s fazolkami ihned podáváme. Tuňákový salát je výborný na lehkou večeři.