

Lehký salát s tuňákem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Bílé zelí 1 lžíce
- Tuňák ve vlastní šťávě 1 ks
- Cherry rajčata 4 ks
- Mrkev 1 lžíce
- Ocet 1 lžíce
- Ledový salát 2 hrst
- Sušená bazalka 1 lžička

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Zeleninu omyjeme, očistíme a nakrájíme. Mrkev nastrouháme a jemným struhadle. Rajčátka rozčtvrtíme. Z tuňáka slijeme olej.

V míse ledový salát, mrkev, zelí a cherry rajčátka promícháme. Přidáme umeocet, bazalku a nakonec přimícháme tuňáka tak, aby kousky v salátu zůstaly znatelné.

Lehký salát s tuňákem po vychlazení podáváme jako hlavní chod. I bez pečiva, jen s dresinkem.