

Těstovinový zeleninový salát s tuňákem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Zakysaná smetana 1 lžíce
- Žlutá paprika 1 ks
- Tuňák v olivovém oleji 1 ks
- Cherry rajčata 10 ks
- Těstoviny 200 g
- Pórek 5 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

V osolené vodě uvaříme těstoviny doměkka. Řídíme se návodem na obalu.

Během vaření těstovin si připravíme zeleninu, cherry rajčátka nakrájíme na poloviny, papriku na větší kostičky, pórek na kolečka. Vše smícháme dohromady.

Otevřeme konzervu tuňáka (ideálně Rio Mare), slijeme olej a vmícháme tuňáka do zeleniny. Slijeme uvařené těstoviny, necháme chvilku zchladnout a vmícháme do směsi, lehce osolíme a zalijeme zakysanou smetanou nebo majonézou podle chuti.

Těstovinový zeleninový salát s tuňákem podáváme jako hlavní chod.