

Míchaný salát s tuňákem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

- Konzervované fazolové lusky 400 g
- Rajče 150 g
- Polníček 1 hrst
- Tuňák ve vlastní šťávě 200 g
- Brambory 3 ks
- Jarní cibulka 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Strouhaný parmezán 1 lžíce
- Drůbeží vývar 100 ml
- Olej 4 lžička
- Ocet 4 lžička
- Česnek 3 stroužek

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Brambory uvaříme ve slupce oloupeme a vychladlé nakrájíme na hranolky. Fazolové lusky a tuňáka necháme okapat. Rajčata nakrájíme na čtvrtky. Polníček omyjeme a necháme oschnout. Nať jarní cibulky usekáme. Česnek utřeme se solí.

Zálivka: Vývar zahřejeme, ale nevaříme. Vmícháme česnek, tymián, olej, ocet a lžící strouhaného

parmazánu. Odstavíme a necháme vychladnout.

V míse promícháme nakrájené brambory s fazolkami a vše přelijeme vychladlou zálivkou. Nakonec vmícháme polníček, rajčata a kousky tuňáka. Podle chuti osolíme a opepříme.

Míchaný salát s fazolkami, bramborem a tuňákem můžeme podávat s pečive nebo jen tak - jako zdravou a lehkou večeří.