

Tuňákový salát mexiko

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Sterilovaná kukuřice 1 ks
- Tuňák 4 ks
- Červené fazole 1 ks
- Hlávkový ledový salát 1 ks
- Rajče 3 ks
- Klíčky cizrny 1 hrst
- Klíčky mungo 1 hrst
- Žlutá paprika 1 ks
- Ředkvičky 1 svazek
- Klíčky čočky 1 hrst

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Mexiko

Počet porcí: 4

Postup:

Malý salát, rajčata, ředkvičky, papriku očistíme a nakrájíme na kousky. Smícháme s naklíčenými luštěninami, kukuřicí a fazolemi. Salát polijeme olivovým olejem, ještě jednou promícháme.

Na talířek dáme porci salátu a na něj vyklopíme plechovku tuňáka. Výběr podle chuti mexiko, exotické nebo jiný.