

Těstovinový salát s tuňákem a zeleninou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Tuňák ve vlastní šťávě 2 ks
- Zakysaná smetana 2 ks
- Zelená paprika 1 ks
- Těstoviny 1 ks
- Cherry rajčata 1 ks
- Červená paprika 1 ks
- Cibule 1 ks
- Majonéza 3 lžička
- Olej 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Těstoviny uvaříme ve vroucí osolené vodě s kapkou oleje podle návodu na obalu. Uvařené těstoviny propláchneme studenou vodou a necháme okapat.

Do větší mísy dáme nakrájená cherry rajčátka, sladké papriky nebo kapie, dvě konzervy tuňáka ve vlastní šťávě. Můžeme podle chuti i trochu cibulky, ale s ní opatrně!

Do základu salátu přidáme těstoviny a vše promícháme smetanou. Kdo chce, tak může přidat majonézu, nebo půl na půl. Těstovinový salát s tuňákem okořeníme trochou solí a pepře. Salát

necháme vychladit.

Těstovinový salát s tuňákem a zeleninou podáváme samotný nebo s pečivem. Záleží na chuti.