

Tuňákový salát se zeleninou

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 4

- tuňák ve vlastní šťávě 200 g
- majolka 100 g
- sojová omáčka 1.2 lžička
- wolcestrová omáčka 1.2 lžička
- vejce na tvrdo 3 ks
- sterilizovaná okurka 3 ks
- paprika kápie 1 ks
- zelená paprika 1 ks
- jabko 1 ks
- mrkev 1 ks
- cibule 1 ks
- citrónová šťáva 1 lžíce
- pažitka 1 hrst
- pepř 1 špetka

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

1. Tuňáka vyjmeme z konzervy, nálev nebo olej slijeme, ale nepoužijeme
2. Cibuli očistíme a nakrájíme nadrobno
3. Mrkev oškrábeme, opláchneme, nastrouháme na nudličky a jablko oloupeme, zbavíme jádřince,

nastrouháme na hrubší nudličky a hned pokapeme citrónovou šťávou, aby nám nezhnědlo

4. Papriky opláchneme, zbavíme semen a nakrájíme na menší kousky

5. Sterilované okurky nakrájíme na tenká kolečka

6. Vajíčka uvaříme natvrdo, oloupeme, nakrájíme na osminky a pažitku nasekáme nadrobno

7. Vše dáme do mísy a zalijeme majolkou smíchanou se sójovou omáčkou, worcesterskou omáčkou, mletým pepřem a zlehka promícháme

8. Necháme asi 1 hodinu v chladu rozležet.

Doporučení:

Můžeme podávat s pečivem a ozdobit olivami a na dílky nakrájenými rajčaty.

Poznámka:

Na salát používáme velkou mísu, abychom mohli dobře a snadno salát promíchat.