

# Jednoduchý tuňákový salát (pomazánka)

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



## Suroviny

**Porce:** 2

- Měkký tvaroh 100 g
- Tuňák - ve vlastní šťávě 100 g
- Vařená vejce 2 ks
- Cibule 1 ks
- Pórek 1 hrst
- Sůl 1 ks
- Pepř mletý 1 ks
- Petrželová nať 1 lžíce

**Doba přípravy:** 10 min

**Obtížnost:** Snadné

**Způsob přípravy:** Chlazení, mražení

**Země:** Česká republika

**Počet porcí:** 2

## Postup:

Štávu z tuňáka slijeme, maso rozmačkáme vidličkou a dáme do misky. Přidáme tvaroh jemně nasekanou cibuli a vejce, na kolečka jemně pokrájený pórek (trochu můžeme ponechat na dozdobení), posekanou petrželku (tu můžeme ponechat na dozdobení), osolíme a opepříme. Salát necháme v chladnu krátce proležet, před podáváním dle chuti dozdobíme, podáváme s čerstvým pečivem nebo na plátcích bagety.

Tvaroh můžeme nahradit mascarpone nebo cottage, zjemnit ho můžeme troškou smetany. Pro výraznější chuť můžeme přidat trochu sardelové pasty.