

Okurkový salát s tuňákem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- Okurka salátová 1 ks
- Tuňák 80 g
- Panenský olivový olej 1 lžíce
- Pálivá paprika 1 špetka
- Petrželka 1 hrst
- Bílý jogurt 120 g

Doba přípravy: 5 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Okurku omyjeme, oškrábeme a nastroháme na hrubším struhadle. Tuňáka necháme okapat a přidáme k okurce. Trochu osolíme, ale opatrně, tuňák je již slaný. Přidáme petrželku, olej, špetku papriky. Pokud chceme, přidáme jogurt. Promícháme, dodatečně pokapeme olejem a podáváme s celozrnným pečivem jako samostatný chod.

Tuňáka můžeme použít jak ve vlastní šťávě, tak v oleji. Pokaždé ale slijeme a použijeme kvalitní panenský olivový olej.