

Cizrnový salát s tuňákem

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 2

- cizrna 150 g
- olivový olej 3 lžíce
- vejce natvrdo 3 ks
- tuňák v oleji 1 plechovka
- **podle chuti**
- cibule 1 ks
- česnek 2 stroužek
- **zálivka**
- sůl 1 ks
- hnědý cukr 1 lžička
- bylinkový ocet 1 lžíce
- olivový olej 1 lžíce
- mletý černý pepř 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Španělsko

Počet porcí: 2

Postup:

Cizrnu den předem namočíme a druhý den ji uvaříme doměkka. Můžeme použít jednu konzervu cizrny ve slaném nálevu. Cizrnu scedíme a vsypeme do mísy.

Tuňáka otevřeme, olej slijeme a maso dáme stranou. Do oleje přidáme ocet, cukr a sůl podle chuti a

důkladně rozšleháme, než se cukr rozpustí.

Cibuli a česnek oloupeme a společně nasekáme. V kastrůlku rozehtejeme olej a cibuli s česnekem lehce osmahneme. Směs přidáme k cizrně. Do kastrůlku po cibuli vložíme tuňáka z konzervy a krátce jej orestujeme. Stačí opravdu jen krátce, aby se maso prohřálo, ale nerozdrobilo na masová vlákna a zachovalo si tvar.

Zatím nakrájíme vejce na kousky a přidáme jej k cizrně. Horkého tuňáka přidáme k cizrně a vše lehce zamícháme. Nakonec salát přelijeme podle chuti zálivkou.

Cizrnový salát s tuňákem upravíme na talíře a ihned podáváme. Salát můžeme ozdobit nudličkami pražené cizrny. Recept je pro 3 - 4 osoby.