

Letní salát s tuňákem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 2

- velké rajče 2 ks
- tuňákové kousky ve vlastní šťávě 1 plechovka
- ledový salát 1 ks
- bílá cibule 100 g
- sterilovaná zlatá kukuřice 4 lžíce
- vejce 2 ks
- žlutá paprika 1 ks
- salátová okurka 100 g
- zelené olivy bez pecek 100 g
- **podle chuti**
- olivový olej 1 ks
- vinný ocet 1 ks
- sůl 1 ks
- mletý bílý pepř 1 ks

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Španělsko

Počet porcí: 2

Postup:

Vejce uvaříme natvrdo, oloupeme a nakrájíme na čtvrtky.

Cibuli oloupeme a nakrájíme na kroužky. Rajčata a okurku omyjeme a nakrájíme na kolečka. Papriku

omyjeme, zbavíme jádřinců a nakrájíme na proužky. Tuňáka a kukuřici necháme okapat. Okapané olivy nakrájíme na kolečka. Několik oliv necháme vcelku na ozdobu.

Ledový salát zbavíme ovadlých horních listů. Čersvé listy ručně potrháme na kousky - sousta.

Na talíř klademe salát, rajčata, okurky a proužky papriky. Do středu talíře položíme okapaného tuňáka a nakrájená vejce. Posypeme kukuřicí a krájenou cibulí. Nakonec vše dozdobíme olivami.

Letní salát s tuňákem podáváme s křupavou bagetou, olivovým olejem a vinným octem, solí a pepřem. Každý stolovník si salát dochutí podle vlastní potřeby.