

Tuňákový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: adminrecepty



Suroviny

Porce: 4

- Římský salát 1 ks
- Salát Lollo Rosso 1 ks
- Ledový salát 1 ks
- Čekanka červená 1 ks
- Rukola 50 g
- Cherry rajčata 200 g
- Lučina 1 balení
- Tuňák v olivovém oleji 1 plechovka
- Olivový olej 1 lžíce
- Zakysaná smetana - na dresink 200 ml
- Česnek - na dresink 1 stroužek
- Šťáva z 1 limetky - na dresink 1 ks
- Sůl - na dresink 1 špetka
- Pepř černý mletý - na dresink 1 špetka

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Saláty omyjeme, dáme do misky a zlehka zalijeme olejem. Promícháme. Rajčata a sýr nakrájíme.

Ke smetaně přidáme prolisovaný česnek, špetku soli a pepře a zakápneme šťávou z limetky. Promícháme.

K salátu přidáme dresink a nahoru dáme tuňáka, kterého jemně pokapeme šťávou z limetky.