

Cizrnový salát s tuňákem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Cizrna 150 g
- Vejce natvrdo 3 ks
- Olivový olej 3 lžíce
- Tuňák v oleji 1 ks
- Česnek 2 stroužek
- Cibule 1 ks
- Bylinkový ocet 1 lžíce
- Hnědý cukr 1 lžička
- Pepř, sůl 1 špetka
- Olivový olej 1 lžíce

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Španělsko

Počet porcí: 4

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 rozehřejeme 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.