

## Bogata sałatka z tuńczykiem



**JOANNASZ3190**



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
5+

### SKŁADNIKI

<b>ananas</b>	1/2 puszka
<b>ryż</b>	2 woreczek
<b>kukurydza</b>	1/2 puszka
<b>cebula biała</b>	1 sztuka
<b>jabłko</b>	1 sztuka
<b>ogórek konserwowy</b>	5 sztuka
<b>majonez tradycyjny</b>	1 łyżka
<b>jogurt naturalny</b>	2 łyżka
<b>Sól ziołowa jodowana Prymat</b>	do smaku
<b>pieprz</b>	do smaku
<b>natka pietruszki</b>	1/2 pęczek
<b>tuńczyk w sosie własnym</b>	1 puszka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Kroki postępowania

- KROK 1 Ryż gotujemy w sposób tradycyjny. Gdy będzie już gotowy studzimy go i przekładamy do miski. Dodajemy do niego odcedzoną kukurydzę i pokrojone w bardzo drobną kostkę ogórki konserwowe.
- KROK 2 Następnie drobno posiekaną cebulę, natkę pietruszki i rozdrobnionego tuńczyka w sosie własnym. Jabłko obieramy, oczyszczamy i kroimy w małą kostkę.
- KROK 3 Wszystkie składniki polewamy wymieszaniem majonezem i jogurtem, doprawiamy solą ziołową i pieprzem i dokładnie mieszamy.

KROK 4 Chłodzimy przed podaniem.