

Letnia sałatka z botwinką i tuńczykiem



JADWIGA/JAGA85



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

botwina liście	pęczek
cykoria	liściasta, pęczek
kalarepka młoda	2 sztuki
papryka czerwona	1 sztuka
cebula czerwona	1,4 sztuki
słonecznik tuskany	3 łyżki
pomidorki koktajlowe	ok 15 sztuk
tuńczyk w sosie własnym	1 puszka
Pieprz kolorowy- MŁYNEK	
sól morska	świeżo mielona
oliwa	
ocet balsamiczny	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Paprykę myjemy, usuwamy gniazda nasienne i kroimy w kostkę. Kalarepki obieramy i kroimy w kostkę.
- KROK 2 Tuńczyka odsączamy z sosu i dzielimy na mniejsze części.
- KROK 3 Pomidorki myjemy i osuszamy
- KROK 4 Botwinkę oraz cykorie przepłukujemy i osuszamy.

KROK 5

Słonecznik rumienimy na suchej patelni, studzimy.

Cebulkę kroimy w cienkie plasterki.

Tak przygotowane składniki delikatnie łączymy ze sobą. Sałatkę doprawiamy do smaku świeżo mielonym kolorowym pieprzem oraz solą morską. Mieszając skrapiamy ją oliwą z oliwek i octem balsamicznym. Gotowe!