

Sałata z tuńczykiem



SMACZNAPYZA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

| | |
|--|-----------|
| liści sałaty - rodzaj dowolny, ja użyłam karbowanej | kilka |
| kawałku papryki świeżej żółtej i czerwonej | po 1 |
| pomidor | 1 |
| ząbek czosnku | 1 |
| łyżka majonezu | 1 |
| łyżki posiekanego koperku | 2 |
| garść listków natki pietruszki | 1 |
| tuńczyk w sosie własnym | 185 g |
| Pieprz czarny mielony Prymat | do smaku: |
| sól | do smaku: |

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Sałatę opłukać, dobrze osączyć, porwać na mniejsze kawałki. Paprykę pokroić w kostkę albo cienkie paski. Pomidora sparzyć, obrać ze skórki, pokroić w półplasterki. Tuńczyka osączyć z wody lub oleju. 2-3 łyżeczki zalewy (wody lub oleju) połączyć z majonezem i jogurtem, doprawić dobrze solą i pieprzem, ew. dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. Na talerzach ułożyć sałatę, na niej pomidora, paprykę, różyczki kalafiora i brokuła. Na całości rozrzucić kawałki tuńczyka. Sałatkę połączyć sosem i posypać zieleniną.