

Sałatka z tuńczykiem pomidorami, ryżem bez majonezu



WEDITH1



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

tuńczyk w sosie własnym

groszek konserwowy 5 łyżek

kukurydza w puszcze 5 łyżek

pomidory bez skóry 2 duże

sok z połowy cytryny

sól, pieprz

pietruszka zielona 1 łyżka

por (biała część) 1

ryż 1 woreczek (ugotowany na sypko)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wymieszać składniki sałatki (tuńczyk, ugotowany ryż, pokrojone w kostkę pomidory (bez skóry i bez miąższu), groszek, kukurydzę, pokrojony w krążki por, posiekaną pietruszkę) Polać sokiem z połowy cytryny, przyprawić solą, pieprzem.

Wersja może być również z majonezem (zamiast soku z cytryny)