

Brokolicový salát s tuňákem



Obtížnost:  

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 10min

Celkový čas: 35min , Porce: 4

132 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Jana Langrová

Odkaz: <https://srecepty.cz/brokolicovy-salat-s-tunakem>

Příprava

Brokolici rozebereme na růžičky a uvaříme. Po vychladnutí ji pokrájíme na malé kousky a smícháme s tuňákem, nadrobno nakrájenou mozarellou a kukuřicí. Na závěr můžeme trochu osolit.

Ingredience

- ✓ 1 hlávka brokolice
- ✓ 1 konzerva tuňák ve vlastní šťávě
- ✓ 10 lžíc kukuřice
- ✓ špetka soli
- ✓ 1 kousek mozarely

Kategorie

Redukční, Celoročně, Ryby a dary moře, Zelenina, Rychlovka, Rodina, Štíhlá slečna, Salát

