

# Mrkvový salát s tuňákem a avokádem



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 0min , Čas vaření: 0min

Celkový čas: 0min , Porce: 2

88 kalorií , 0 g cukrů , 10 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/mrkvovy-salat-s-tunakem-a-avokadem>

## Příprava

Dejte nastrouhanou mrkev a nakrájené cibule do misčky a přidejte sůl. Nechejte odležet na 30 minut nebo dokud mrkev nevydá nějaké tekutiny. Odstraňte z mrkve vodu. Dejte vymačkanou mrkev do samostatné misčky a poté přidejte tuňáka, avokádo, petržel, sezamový olej a pepř. Promíchejte a můžete servírovat.

## Ingredience

- ✓ 3 velké mrkve
- ✓ 1/2 střední cibule
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 1 konzerva tuňáka (bez vody/nálevu)
- ✓ 1 avokádo
- ✓ několik snítek petržele
- ✓ 2 lžičky sezamového oleje
- ✓ 1/4 lžičky černého pepře
- ✓ sůl podle chuti

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Ryby a dary moře, Zelenina, Salát

