

Salát s tuňákem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 30min , Porce: 6

687 kalorií , **0 g** cukrů , **29 g** tuků , **78 g** bílkovin

Autor: Mall

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

Příprava

Nejprve připravíme "francouzskou zálivku". Do misky dáme plnotučnou hořčici, přidáme špetku bílého pepře a soli, a pomalu vmícháme olej. Přilijeme zeleninový vývar, trochu octa a dáme zálivku na chvíli uležet. Do misky natrháme salát, nakrájíme na měsíčky rajčata, vajíčka na kostičky, karbovacím (ozdobným) nožem nakrájíme brambory na nudličky a přidáme fazolky. Tuňáka a nakrájený kopr vidličkou opatrně promícháme, přidáme do misky a posypeme nakrájenou červenou cibulkou. Vše přelijeme připravenou zálivkou a podáváme.

Ingredience

- 1 hlávkový salát
- 1 ledový salát
- 4 rajčata
- 200-300 g tuňákovou konzervu bez příchuti
- kopr
- 2 uvařené brambory
- 2 natvrdo uvařená vejce
- 200 g mražených fazolek
- svazek ředkviček
- 1 červenou cibuli
- svazek bazalky
- plnotučná hořčice
- rostlinný olej
- bílý pepř
- sůl
- ocet
- zeleninový vývar

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Něco extra, Labužník, Salát