

Těstovinový salát s tuňákem



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: 2

916 kalorií , **6 g** cukrů , **7 g** tuků , **54 g** bílkovin

Autor: linkinkatka

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

Příprava

Těstoviny uvaříme podle návodu na sáčku, zcedíme a propláchneme studenou vodou. Tuňáka vysypeme z plechovky i s olejem a vidličkou rozmělníme na kousky. Papriku a sýr nakrájíme na kostičky, zelí na nudličky. Společně s těstovinami přidáme do mísy k tuňákovi. Jogurt promícháme se špetkou soli, pepře a citronovou šťávou. Nalijeme na salát a promícháme. Dáme vychladit do ledničky.

Ingredience

- ✓ 200 g těstovin
- ✓ 100 g tuňáka v olivovém oleji
- ✓ 1 červená paprika
- ✓ 1/2 menší hlávky čínské zelní
- ✓ 100 g tvrdého sýra
- ✓ 150 g bílého jogurtu
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ 1 lžice citronové šťávy

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročný,
Ryby a dary moře, Rychlovka, Rodina, Salát