

Tuňákový salát s jablky



Obtížnost:

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

587 kalorií , **5 g** cukrů , **44 g** tuků , **36 g** bílkovin

Autor: Jiřulka

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

Příprava

Těstoviny uvaříme dle návodu. Mezitím nakrájíme jablko, eidam a vejce na malé kostičky. Zeleninu uvaříme nebo orestujeme. Do těstovin přidáme nakrájené jablko, sýr, vejce, zeleninu, tuňáka a majonézu. Dobře promícháme. Případně dochutíme kořením. Podáváme vychlazené

Ingredience

- ✓ 1 balení rýžových těstovin
- ✓ 1 jablko
- ✓ 1 vařené vejce
- ✓ 100 g Eidamu (Edamu)
- ✓ 1 konzerva tuňáka ve vlastní šťávě
- ✓ 3 lžičky majonézy
- ✓ špetka pepře
- ✓ troška pažitky
- ✓ 150 g mražené zeleninové směsi (kukuřice, hrášek, mrkev, brokolice a paprika)

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Ryby a dary moře, Rodina, Salát