

Tuňákový salát s rýží

Obtížnost: □□□□□

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

825 kalorií , **0 g** cukrů , **2 g** tuků , **16 g** bílkovin

Autor: Zuzana Jašková

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

Příprava

Ryžu uvaríme a necháme vychladnout.
Zeleninu pokrájáme, zmiešame s ryžou a tuniakom vo vlastnej šťave. Šťavu nevyliavame ale pridáme ju do šalátu. Šalát necháme postáť v chladničke a dobrú chuť.

Ingredience

- 1 hrneček rýže
- 1 balení tuňáka ve vlastní šťávě
- 2 rajčata
- 1 okurka
- 3 jarní cibulky

Kategorie

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