

Šalát z rukoly, avokáda a manga s tuniakom

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 15 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Polovicu červenej cibule, avokádo a mango nakrájame na plátky. Avokádo pokvapkáme citrónovou šťavou. Na servírovací tanier poukladáme rukolu, postupne pridáme avokádo, mango a nakoniec tuniaka v olivovom oleji. Ozdobíme červenou cibuľou, okoreníme podľa chuti, a keď treba, pokvapkáme extra panenským olivovým olejom.

Ingrediencie

- **Cibuľa voľná** - 20 g
- **Citróny** - 20 g
- **Mango** - 150 g
- **Rukola praná** - 80 g
- **Olivový olej** - 5 g
- **Mleté čierne korenie** - 1 g
- **Avokádo** - 150 g
- **Tuniak v olivovom oleji 240 g (3x80 g)** - 160 g
- **Jedlá soľ** - 2 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

