

Tuniakový šalát so sardinkovým krémom

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 20 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Príprava sardinkového krému: Rozmixujeme sardinky, tavený syr, vodu, pridáme trochu oleja, aby sme dosiahli lahodný krém jemnej textúry. Dáme vychladiť do chladničky. Na tanier dáme niekoľko lyžíc sardinkového krému, poukladáme zeleninu, olivy, uvarené vajčka a nakoniec tuniaka Calvo. Osolíme, ozdobíme nakrájanou cibuľkou a podávame.

Ingrediencie

- **Roztierateľný tavený syr 100 g** - 80 g
- **Paradajky** - 60 g
- **Pažítka** - 5 g
- **Cibuľka jarná** - 20 g
- **Olivový olej** - 10 g
- **Olivy zelené** - 30 g
- **Vlašské orechy jadrá** - 40 g
- **Pitná voda nesýtená** - 80 g
- **Vajcia** - 100 g
- **Špenátové listy** - 200 g
- **Tuniak v olivovom oleji 240 g (3x80 g)** - 80 g
- **Sardinky v slnečnicovom oleji** - 120 g
- **Jedlá soľ** - 2 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

