

Pomarančový šalát s tuniakom a feniklom

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 15 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Červenú cibuľu nakrájame na plátky a dáme do studenej vody. 2 pomaranče olúpeme a odstránime všetky šupky a kôstky. Nakrájame. Z fenikla odstránime zelené stopky a vonkajšie vrstvy. Fenikel nakrájame na plátky a jemné lístky odložíme na dekoráciu. Dressing pripravíme z 30 ml oleja, 2 lyžíc pomarančovej šťavy, 1 lyžice octu, soli a čierneho korenia. Dobre premiešame. Na tanier uložíme pomaranče, fenikel a cibuľu. Pridáme tuniakové filé a dochutíme dressingom. Pred podávaním ozdobíme lístkami fenikla.

Ingrediencie

- **Cibuľa voľná** - 30 g
- **Pomaranče** - 200 g
- **Olivový olej** - 30 g
- **Mleté čierne korenie** - 1 g
- **Tuniak v olivovom oleji 240 g (3x80 g)** - 200 g
- **Ocot Balsamico** - 10 g
- **Fenikel** - 4 g
- **Jedlá soľ** - 2 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

