

Rýchly zeleninový šalát s tuniakom

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 15 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Listy šalátu umyjeme a osušíme papierovou utierkou. Paradajky (cherry) nakrájame na polky, reťkvičky (zvázok) na mesiačky, cibuľku (zvázok) pozdĺžne. Do šalátovej misy postupne ukladáme pripravenú zeleninu. Z tuniaka odstránime prebytočnú tekutinu a ukladáme ho po častiach navrch zeleniny. Môžeme pridať niekoľko kvapiek olivového oleja a podľa chuti soľ a korenie. Jemne premiešame a môžeme ihneď podávať. Vynikajúco chutí s čerstvým celozrnným pečivom.

Ingrediencie

- **Paradajky** - 150 g
- **Redkovky** - 150 g
- **Šalát hlávkový** - 100 g
- **Citróny** - 10 g
- **Cibuľka jarná** - 40 g
- **Olivový olej** - 5 g
- **Mleté čierne korenie** - 1 g
- **Tuniak vo vlastnej šťave 240 g (3x80 g)** - 160 g
- **Jedlá soľ** - 2 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

