



Sałatka z tuńczykiem

★★★★★ (17)

15 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

216 kcal / 1 porcję (283 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 76.51 kcal 3.83% | Białko 6.04 g 12.08% | Węglowod. 6.15 g 2.28% | Tłuszcze 3.60 g 5.14% | Błonnik 1.21 g 4.84% | GDA 3.83 % |
|--|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|

Składniki

- Tuńczyk w sosie własnym - 120g (4 łyżki stołowe)
- Kukurydza, konserwowa - 60g (4 łyżki stołowe)
- Ogórek kwaszony - 120g (2 sztuki)
- Cebula - 60g (2/3 sztuki)
- Papryka czerwona - 100g (1/2 sztuki)
- Jogurt typu greckiego - 80g (4 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Koperek siekany - 8g (łyżka stołowa)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Odsącz tuńczyka z zalewy z puszki. Obierz cebulę z łupinek, dokładnie umyj, a następnie posiekaj w kosteczkę.

KROK 2: Paprykę czerwoną dokładnie umyj, następnie pokrój ją w drobną kosteczkę. To samo zrób z ogórkiem kwaszonym. Dodaj do warzyw odsączoną z zalewy kukurydzę konserwową.

KROK 3: Do małej miseczki wylej jogurt grecki. Wyciśnij do niego przez praskę obrany ząbek czosnku, dodaj posiekany koperek i oliwę z oliwek. Wymieszaj.

KROK 4: Wymieszaj dokładnie odsączonego tuńczyka z pokrojonymi wcześniej warzywami. Polej sosem jogurtowo-czosnkowym. Przypraw do smaku.

*Sałatka z tuńczykiem będzie idealnym pomysłem na przyjęcie lub jako dodatek do grillowanych potraw mięsnych. Dodatki wchodzące w skład sałatki możesz dowolnie modyfikować pod kątem swoich preferencji. Sałatka z tuńczykiem świetnie smakuje również z dodatkiem jajka, czy też jabłka skropionego sokiem z cytryny. Warto szukać ulubionej wersji i wykazać się kreatywnością.

Smacznego!

