

Sałatka z tuńczykiem

Składniki

Główka kruchej zielonej sałaty, po małej puszcze tuńczyka w oleju i anchois, 3 ziemniaki średniej wielkości ugotowane w mundurkach, 3 mięsiste pomidory, strąk zielonej papryki, 2 jaja ugotowane na twardo, 15 czarnych oliwek, 3 cebulki dymki, pęczek koperku lub natki pietruszki, ząbek czosnku, 9 łyżek oliwy, 3 łyżki octu winnego, pieprz, sól



Sposób przyrządzenia

Sałatę umyć, porwać na małe kawałki. Paprykę (bez gniazd nasiennych) pokroić w wąskie paski, cebulę w pierścionki, ziemniaki w plasterki, a pomidory w nieduże kawałki. Tuńczyka rozdrobnić, wymieszać z warzywami. Koperek umyć, 1/3 odłożyć, a pozostały posiekać, wymieszać z octem i oliwą, dodać zmiążdżony czosnek oraz sól i pieprz do smaku. Tuż przed podaniem poleć sałatkę przygotowanym sosem, wymieszać, udekorować filedami anchois, oliwkami, ćwiartkami jaj i posypać koperkiem. Podawać jako przekąskę lub kolację. 100 g - 125 kcal