Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **20 perc**

Elkészítés:

Répási Eszter

TONHALSALÁTA

A tonhalsaláta remek választás lehet vacsorára, ugyanis a tonhal ngóagyszerű teljes értékű fehérje forrás, a zöldségek pedig magas rosttartalmuknak köszönhetően lassan felszívódó szénhidrátot tartalmaznak.

HOZZÁVALÓK

fél db kígyóuborka
2 db paprika
2 db újhagyma
3 db paradicsom
3 db főtt tojás
200 g tonhalkonzerv
20 szem fekete olajbogyó
7 szem kapribogyó
2 gerezd fokhagyma
fél db citrom leve
3 ek olívaolaj
izlés szerint oregánó
izlés szerint só (zöldfűszerekkel helyettesíthető)
izlés szerint Bors

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózmentes
Tojást tartalmaz

1. A tojásokat megfőzzük, megpucoljuk, hűlni hagyjuk, majd kockákra vágjuk.
2. Készítsük elő a zöldségeket: mossuk meg mindet. A zöldpaprikát kockákra vágjuk, és egy salátás tálba tesszük. Az újhagymát megpucoljuk, majd vékony karikákra vágjuk, a paradicsomot kockákra vágjuk. Az egészet a paprikához adjuk.
3. Az olívabogyókat elfelezzük, és a kapribogyóval együtt a salátához keverjük.
4. A tonhalat leszűrjük, és villával darabokra szedjük, és a salátára szórjuk.
5. Az öntethez a citromlevet elkeverjük az olívaolajjal. Hozzákeverjük az zúzott fokhagymát, az oregánót. Sóval, borssal ízesítjük, majd a salátára öntjük.
6. Minimum fél órára hűtőbe tesszük, hogy az ízek összeérjenek.

Töltse le további receptjeinket az auchan.hu/receptek oldalról!

Auchan