



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 puszk. 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 jaja, czy też jabłka skropionego sokiem z cytryny. Warto szukać ulubionej wersji i wykazać się kreatywnością.

Smacznego!

