

TEMAT: Sałatka warzywna, dla zdrowia i urody.

Sałatka z tuńczykiem

Pyszna, piękna i niskokaloryczna **sałatka z tuńczykiem**. Możesz ją zrobić na obiad, na kolację lub jako sałatkę na przyjęcie. U mnie z dodatkiem jajka ugotowanego na twardo i ogórkami. Jest świetna!

Uwielbiam nawet sam proces szykowania tej sałatki. Kolorowe warzywa, świeżo ugotowane jaja oraz prosty do użycia tuńczyk z puszki i ulubione zioła.

Czas przygotowania: 25 minut

Czas gotowania jajek: 6 minut

Składniki:

- tuńczyk z puszki w sosie własnym - 300 g
- sałata lodowa
- 2 jajka ugotowane na twardo, można więcej oczywiście
- pomidorki koktajlowe
- ogórki konserwowe
- oliwki
- sos sałatkowy w saszetce
- 5 łyżek oliwy

Sałatka z tuńczykiem

Z przepisu podstawowego, który podałam zrobisz pyszną sałatkę z tuńczykiem fit.

Jeśli chcesz, by sałatka była ostrzejsza, to polecam dodać do niej pół cebuli pokrojonej w drobną kostkę, garść siekanego szczypiorku lub kawałek siekanego pora.

Sałatka z tuńczykiem będzie też świetnie smakowała, jeśli wmieszaj do niej łyżkę lub dwie majonezu. Będzie wówczas trochę bardziej kaloryczna, ale jeśli możesz sobie pozwolić na te smaczne kalorie, to warto.. polecam!

Sałatę płuczemy



Można pokroić nożem lub poszarpać palcami



W międzyczasie gotujemy na twardo jajka



Szykujemy resztę składników



Ogórki kroimy w kostkę, jajka na 4 części, pomidorki na dwie, oliwki też można przekroić. Ja nie mogę, gdyż mam te z pestkami.



Najpierw na dno miski układamy poszarpaną sałatę, następnie ogórki, pomidorki, tuńczyka, jajka i oliwki.



Następnie oliwę z oliwek mieszamy z wodą i sosem włoskim.



Sporządzonym płynem polewamy nasze warzywa poukładane warstwowo.



No i sałatka gotowa. Życzę smacznego kochani.

