KLASYKA TUŃCZYKA

20 min. 35-40 min. 4 porcje

SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- 2-3 garści rukoli
- 1 puszka kukurydzy VALFRUTTA (140 g)
- 1 szklanka białej fasoli
- 2 słoiki tuńczyka CALLIPO w oliwie z oliwek (160 g)
- 1 czerwona papryka ramiro
- 1 awokado
- 1 łyżka soku z cytryny

SKŁADNIKI NA SOS:

- 5-6 łyżek oliwy (ze słoika z tuńczyka)
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka posiekanego świeżego oregano
- sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Czosnek przeciskamy przez praskę, a następnie łączymy go z pozostałymi składnikami sosu sałatkowego.
2. Fasolę gotujemy, w dużej ilości osolonej wody, aż do miękkości przez około 35-40 min. Po ugotowaniu odcedzamy i odstawiamy do wystygnięcia.
3. Od papryki odcinamy końcówkę, wydrążamy z nasion i kroimy w plasterki.
4. Kukurydzę odcedzamy, płuczemy w zimnej wodzie i odstawiamy do wyschnięcia.
5. Awokado przekrawamy na pół, pozbawiamy pestki i obieramy. Obie połówki przekrawamy jeszcze raz na pół i kroimy w półksiężyce, które spryskujemy/polewamy sokiem z cytryny.
6. Wszystkie składniki sałatki wykładamy naprzemiennie na talerze/półmisek, a następnie polewamy przygotowanym sosem.

DODATKOWE UWAGI:

- Poza sezonem do sałatki możecie równie dobrze wykorzystać fasolę z puszki lub suszoną.
- Jeśli nie macie świeżego oregano, zastąpcie go łyżeczką suszonego lub po prostu go pomińcie.

© Just a SALAD 2016
Pobrano z serwisu: justasalad.pl