



KWIAT CYKORII



SKŁADNIKI:

- × 10-12 liści cykorii
- × 1 garść kiełków słonecznika
- × ok. 160 g tuńczyka z puszki w oleju roślinnym (kawałki, po odcieku)
- × 120 g chudego sera białego
- × 3 łyżki kukurydzy konserwowej
- × 1 nieduża cebula czerwona
- × 1-2 łyżki oleju z puszki tuńczyka
- × 2 łyżki majonezu
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Czerwoną cebulę siekamy w drobną kosteczkę.
2. Tuńczyka odcedzamy, pozostawiając 1-2 łyżki oleju z puszki.
3. Rybkę wraz z olejem przekładamy do miski, dokładamy pokruszony ser biały, doprawiamy pieprzem i odrobiną soli, dodajemy majonez, a następnie łączymy wszystko przy pomocy widelca. Do powstałej masy dodajemy kukurydzę i całość delikatnie mieszamy łyżką.
4. Liście cykorii napełniamy przygotowanym farszem sałatkowym, posypujemy posiekaną cebulą i układamy na desce/talerzu tworząc kształt kwiatu, którego środek wypełniamy kiełkami słonecznika.

DODATKOWE UWAGI:

- × Aby uzyskać 10-12 liści cykorii podobnej wielkości, najlepiej zakupić 2 sztuki.

