

Sałatka z jajem i tuńczykiem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 406 kcal \ B-32 g \ T-27 g \ W-9 g \ Bł-3 g

Składniki

- ✓ sałata rzymska – 1 sztuka (110 g)
- ✓ pomidor – 2 sztuki (340 g)
- ✓ jajo – 4 sztuki (200 g)
- ✓ cebula czerwona – 1/2 sztuki (40 g)
- ✓ tuńczyk w oleju – 1 opakowanie (120 g)

Sos

- ✓ sok z cytryny – 2 łyżki (12 g)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ musztarda francuska – 1 łyżeczka (10 g)
- ✓ musztarda dijon – 1 łyżeczka (10 g)
- ✓ pieprz – do smaku

Przygotowanie

Jaja ugotuj. Sałatę porwij na kawałki i ułóż na talerzach. Pomidory pokrój w ćwiartki i ułóż na sałacie. Dodaj pokrojone jajka, cebulę oraz odsączonego tuńczyka. Przygotuj sos: wymieszaj sok z cytryny, oliwę, musztardę i pieprz. Polej po sałatce.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-z-jajem-i-tunczykiem/>