

## Sałatka a'la nicejska

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z sosem: 467 kcal \ B-27 g \ T-35 g \ W-11 g \ Bł-5 g

### Składniki

- ✓ sałata lodowa – 1/2 sztuki (200 g)
- ✓ cebula czerwona – 1/2 sztuki (60 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ jajo – 4 sztuki (200 g)
- ✓ oliwki zielone – 10 sztuk (30 g)
- ✓ oliwki czarne – 10 sztuk (30 g)
- ✓ tuńczyk w sosie własnym – 1 puszka (100 g)
- ✓ fasolka szparagowa – 1/2 szklanki (65 g)

### Sos

- ✓ musztarda – 1 łyżeczka (10 g)
- ✓ ocet jabłkowy – 3 łyżki (20 g)
- ✓ sok z cytryny – 3 łyżki (20 g)
- ✓ oliwa czosnkowa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

### Przygotowanie

1. Sos: wszystkie składniki przelóż do słoiczka i energicznie wymieszaj.
2. Sałatę umyj, porwij na mniejsze kawałki i wyłóż na talerze. Cebulę pokrój w piórka. Fasolkę ugotuj al'dente.
3. Jajka ugotuj na półtwardo, a następnie obierz i poprzekrajaj.
4. Pomidorki koktajlowe poprzekrajaj, oliwki pokrój na plasterki lub połówki. Tuńczyka odsącz.
5. Wszystkie składniki ułóż na sałacie i polej sosem. Smacznego!

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-a-la-nicejska/>