

ANIA STARMACH

Sałatka z tuńczykiem

Co kupić?

- 150g rukoli (lub roszponki lub Twojej ulubionej sałaty)
- 100g zielonej fasoli szparagowej (poza sezonem może być mrożona)
- 80g tuńczyka w oliwie
- 12 pomidorków koktajlowych
- 1 awokado
- 2 jajka
- 2 łyżeczki czarnego sezamu

Sos

- 2 łyżki oliwy
 - 1 łyżeczka octu balsamicznego
 - 1 łyżeczka musztardy
- grzanki do podania
- sól, pieprz

Jak przygotować?

1. Fasolkę wrzucić do garnka z wrzącą wodą, gotuj 3 – 4 minuty. Następnie odcedź i przelej zimną wodą (mrożona fasolka powinna być wcześniej odmrożona).
2. W dużym garnku zagotuj wodę i przygotuj jajka w koszulce (tu znajdziesz, jak je przygotować).
3. Awokado pokrój w paski, tuńczyka odcedź i podziel na mniejsze kawałki, pomidorki pokrój.
4. Na talerzach ułóż sałatę, fasolkę, dodaj tuńczyka, pomidorki i awokado.
5. Składniki sosu wymieszaj, polej sałatkę, na wierzchu ułóż jajka, całość posyp sezamem!