
Sałatka z tuńczyka 2

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 8358 razy.

1 główka kapusty pekińskiej lub kruchej sałaty,
1-2 puszki tuńczyka (jak dwie, to najlepiej jedna w oliwie, a druga w sosie własnym),
1 puszka kukurydzy,
3-4 łydgi selera naciowego,
1 różowy grapefruit,
trochę żółtego sera (niekoniecznie).

Kapustę pekińską lub sałatę rwiemy na małe kawałeczki. Odsączamy kukurydżę. Żółty ser kroimy w kosteczkę. Tuńczyka odsączamy, zachowując i oliwę, i sos. Grapefruta dzielimy na małe części, skrzętnie zbierając sok. Rozdrabniamy tuńczyka. Z łydgi selera starannie wyciągamy 'nitki' i kroimy na małe kawałki. Wszystko razem delikatnie mieszamy.

Sos:

zachowana wcześniej oliwa z tuńczyka,

sok z grapefruta,

odrobina pieprzu,

łyżeczka ostrej musztardy.

Można dać odrobinę wyciśniętego czosnku. Jak sos za mało kwaśny, kropnąć trochę soku z cytryny. Polewamy sosem, mieszamy i zjadamy z chrupiącą bułką albo razowym chlebem.

From: Aneta Baran <baran@chocolate.cern.ch>