
Sałatka z tuńczyka 1

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

Język: Polski

Odwiedzono: 8724 razy.

400 g. tuńczyka z puszki,
1/2 grejpfruta (niekoniecznie),
banan,
250 ml. majonezu,
łyżeczka soku cytrynowego,
3 jajka ugotowane na twardo,
słodka papryka,
sól,
125 ml. chudego jogurtu,
kilka liści sałaty do przybrania.

Rybę wyjąć z puszki, osączyć i pokroić na kawałki jednakowej wielkości. Banany obrać pokroić na plasterki, skropić sokiem z cytryny. Grejpfruta obrać , wyjąć miąższ z osłonek, podzielić na cząstki. Jajka obrać , dwa pokroić w kostkę, trzecie pokroić na ósemki.

Majonez wymieszać z jogurtem. Dodać do smaku sól i odrobinę papryki.

Liście sałaty dokładnie umyć , osuszyć i wyłożyć nimi

salaterkę. Kawałki tuńczyka delikatnie wymieszać z

cząstkami grejpfruta, jajkami pokrojonymi w kostkę,

plasterkami banana. Zalać sosem.

Sałatkę ułożyć na liściach sałaty, udekorować ósemkami

jajek i posypać papryką.