
Zielona salata z tunczykiem i awokado

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

Język: Polski

Odwiedzono: 3273 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 20 min.

1 duza glowka zielonej salaty,

1 awokado,

2 duze pomidory,

1 papryka zielona lub czerwona,

1 cebula,

1 mala puszka tunczyka.

Sos:

4 lyzki oliwy,

2 lyzki octu winnego,

sol, pieprz.

1. Pomidory, cebule, papryke i awokado dokładnie umyc. Z salaty odrzucic zewnetrzne liscie, pozostale dokładnie umyc pod biezaca woda i osuszyc.

2. Pomidory i cebule pokroic na plasterki. Z papryki wyjac gniazdo nasienne i pokroic w paski. Salate porwac palcami na male kawalki.

3. Awokado obrac, przeciac wzdluz ostrym nozem na pol, wyjac pestke, nastepnie pokroic na 8 czesci.

4. Tunczyka wyjac z puszki, osaczyc na sicie i podzielic na mniejsze kawalki.

5. Przygotowac sos: w malej miseczce dokladnie rozetrzec ocet z sola i pieprzem. Dodac oliwe i wymieszac.

6. Na duzym, plaskim talerzu rozlozyc liscie salaty, pokrojone pomidory, cebule, papryke, awokado i kawalki tunczyka. Polac sosem i od razu podawac.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 14 "Kuchnia hiszpańska", strona 14.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczu's)