

Łatwa sałatka nicejska

Nasz przepis możecie potraktować jako bazę, urozmaicając sałatkę o swoje ulubione warzywa, np. paprykę lub pomidora.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 jajka
2 puszki tuńczyka w oleju (po 425 g każda)
2 małe sałaty rzymskie
95 g oliwek
2 łyżki czerwonego octu winnego

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Włożyć jajka do rondla z zimną wodą i zagotować na dużym ogniu. Zmniejszyć ogień i gotować 7 minut. Wystudzić pod strumieniem zimnej wody. Obrąć i pokroić na ćwiartki.
- 2) Odsączyć tuńczyka i zachować olej. Oddzielić liście sałaty. Ułożyć sałatę, tuńczyka, oliwki i jajka w dużej misce.

3) Ubić ocet z 2 łyżkami oleju z tuńczyka (w razie potrzeby dodać odrobinę oliwy z oliwek), solą i świeżo zmielonym pieprzem. Połączyć sałatkę sosem, delikatnie wymieszać i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 494 kcal, 49 g białka, 32 g tłuszczów (6 g NKT), 3 g węglowodanów (<1 g cukrów), <1 g błonnika, 1076 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock