

# Prowansalska sałatka z tuńczyka

Kawałki tuńczyka, połówki ziemniaków, krucha fasolka i soczyste pomidory – każdy kęs tej kolorowej sałatki jest jak podróż do Prowansji. Najlepiej podać do niej kawałki chrupiącej bagietki.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

400 g młodych ziemniaków  
55 g fasolki szparagowej  
6 jajek przepiórczych  
225 g liści różnych sałat  
1 łyżka natki pietruszki, posiekanej  
1 łyżka szczypiorku, drobno pokrojonego  
1 mała czerwona cebula, pokrojona w cienkie plasterki  
1 łyżka tapenady (pasty z czarnych oliwek)  
2 ząbki czosnku, posiekane  
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin

1 łyżka czerwonego octu winnego  
1 łyżeczka octu balsamicznego  
10 rzodkiewek, pokrojonych w plasterki  
200 g tuńczyka w wodnej zalewie z puszki  
100 g pomidorków koktajlowych cherry  
1 czerwona papryka, pokrojona w paski  
1 żółta papryka, pokrojona w paski  
1 zielona papryka, pokrojona w paski  
8 czarnych oliwek  
sól i pieprz  
świeże liście bazylii, do przybrania

### **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) Włożyć ziemniaki do rondla, zalać wrzątkiem. Gotować 10 minut na niezbyt dużym ogniu. Dodać fasolkę i gotować kolejne 5 minut, aż ziemniaki będą miękkie. Odlać i odstawić.
- 2) Włożyć jajka przepiórcze do rondla z zimną wodą, przykryć. Doprowadzić wodę do wrzenia. Zmniejszyć ogień i gotować jeszcze 3 minuty. Opłukać jajka pod zimną, bieżącą wodą. Obrąć i włożyć do zimnej wody.
- 3) Wymieszać liście sałat z natką pietruszki, szczypiorkiem i czerwoną cebulą w dużym, płytkim naczyniu.
- 4) Przygotować sos. Wymieszać tapenadę z czosnkiem, oliwą oraz czerwonym i balsamicznym octem. Doprawić pieprzem i solą. Wylać dwie trzecie sosu na liście sałat, wymieszać całość.
- 5) Przepołować ziemniaki i ułożyć na wierzchu razem z fasolką, rzodkiewkami, kawałkami tuńczyka, pomidorami, papryką i oliwkami. Przekroić jajka na pół i także dodać do sałatki. Połączyć resztą sosu, przybrać liśćmi bazylii i podawać.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 296 kcal, 20 g białka, 13 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 26 g węglowodanów (w tym 10 g cukru), 5 g błonnika

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*