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. Obrać 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) Przepołowić ziemniaki i ułożyć na wierzchu razem z fasolką, rzodkiewkami, kawałkami tuńczyka, pomidorami, papryką i oliwkami. Przekroić jajka na pół i także dodać do sałatki. Polać 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