

Sałatka z tuńczyka i białej fasoli

Sosy do sałatek wcale nie muszą być tłuste, by doskonale smakowały. Podstawą tego pysznego sosu winegret jest bogaty w witaminy sok pomidorowy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1/3 szklanki soku pomidorowego
3 łyżki soku z cytryny
2 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżka posiekanej, świeżej bazylii lub 1 łyżeczka suszonej
1/4 łyżeczki soli
1 puszka (200 g) tuńczyka, odsączonego
1 puszka (450 g) białej fasoli, opłukanej i odsączonej
1 średni ogórek, posiekany
1 pomidor, pokrojony
1/4 szklanki drylowanych oliwek kalamata, posiekanych
6 szklanek listków różnych odmian sałaty

PRZYGOTOWANIE:

- 1) W dzbanku wymieszać sok pomidorowy z sokiem z cytryny, oliwą, bazylią i solą.
- 2) W średniej misce wymieszać tuńczyka z fasolą, pomidorem, ogórkiem, oliwkami i łyżką sosu winegret.
- 3) Ułożyć listki sałat na 4 talerzach. Przykryć każdą porcję 1/4 tuńczyka z warzywami i połączyć sosem winegret.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 206 kcal, 18 g białka, 20 g węglowodanów, 7 g błonnika, 9 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 13 mg cholesterolu, 597 mg soli