

Sałatka z tuńczyka i fasolki szparagowej

W przepisie można wykorzystać świeże steki lub tuńczyka z puszki. Można też zastąpić go usmażonymi na patelni krewetkami lub łososiem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

17 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

2 steki z tuńczyka (140 g każdy)
2 i 1/2 łyżki oliwy z oliwek
100 g fasolki szparagowej, końcówki i łyko (jeśli jest) usunięte
1 łyżka czerwonego octu winnego
1 łyżeczka musztardy dijon
szczypta miążkiego cukru
100 g młodej sałaty rzymskiej
12 czerwonych lub żółtych pomidorków koktajlowych cherry
12 czarnych lub zielonych oliwek
1 jajko, ugotowane na twardo

PRZYGOTOWANIE:

1) Oprószyć steki z obu stron solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Rozgrzać 2 łyżeczki oliwy na małej nieprzywierającej patelni na dość dużym ogniu. Włożyć tuńczyka i smażyć 2–3 minuty z każdej strony (będzie średnio wysmażony) lub dłużej, według uznania. Zdjąć z patelni. Gdy ostygnie, podzielić steki na mniejsze kawałki.

2) Zagotować wodę w małym garnku. Wrzucić fasolkę szparagową i gotować 2 minuty, aż lekko zmięknie, lecz pozostanie jędrna. Odcedzić i przelać zimną wodą.

3) Wymieszać energicznie resztę oliwy z octem winnym, musztardą i cukrem (ewentualnie dodać nieco oliwy).

4) Ułożyć na talerzu liście sałaty. Wymieszać delikatnie fasolkę z pomidorkami, oliwkami, tuńczykiem, kawałkami jajka i sosem w misce. Rozłożyć na sałacie i od razu podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 2281 kJ, 545 kcal, 38 g białka, 39 g tłuszczów (7 g tłuszczów nasyconych), 8 g węglowodanów (4 g cukrów), 4 g błonnika, 441 mg sodu