Sałatka z tuńczyka i różowego grejpfruta

Zamiast grejpfruta można dodać pokrojonego pomidora i czarne oliwki, sałatka będzie równie smaczna.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 g świeżego tuńczyka, bez skóry
2 różowe grejpfruty
2 awokado
2 łyżki białego octu winnego
100 g rukoli

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać patelnię na średnim ogniu. Lekko posmarować tuńczyka oliwą i smażyć 2–3 minuty z każdej strony. Zdjąć z patelni i odstawić do ostygnięcia, a następnie podzielić na kawałki.

2) Odciąć górę i dół każdego grejpfruta. Postawić owoc na desce do krojenia. Odciąć skórkę dookoła, a następnie wyciąć miąższ spomiędzy błon.

3) Przekroić każde awokado na pół i wyjąć pestkę. Dużą łyżką wybrać miąższ ze skórki i pokroić.

4) Wymieszać ocet z 60 ml oliwy z oliwek, odrobiną soli i świeżo zmielonego pieprzu. Delikatnie wymieszać tuńczyka, grejpfruta, awokado, rukolę i sos sałatkowy w dużej misce i podawać od razu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 408 kcal, 34 g białka, 28 g tłuszczów (7 g NKT), 4 g węglowodanów (4 g cukrów), 2 g błonnika, 66 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock