Lunchbox z tuńczyka

Nikita

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

30 min

2 porcje

Składniki:

- Filet z tuńczyka - 250-300 g
- Sól i pieprz do smaku -
- Ziemniaki - kilka
- Sałata lodowa - trochę
- Pomidory koktajlowe - kilka
- Ogórek - kawałek
- Szczypiorek posiekany - łyżka
- Oliwa z oliwek bio - 2 łyżeczka
- Dobry ocet balsamiczny - 1 łyżeczka
- Sól, pieprz, zioła - do smaku
- Syrop klonowy - szczypta

Dodatkowe info:

Zrobienie takiego lunchu zajmuje ok 30 minut, a w pracy mamy do podgrzania smaczne i zdrowe danie.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ziemniaki obrać i ugotować. Filet z tuńczyka oprószyć solą i pieprzem. Rozgrzać patelnię grilową, spryskać odrobinę oliwą i usmażyć z obu stron tuńczyka.

KROK 2: Smażyć 2-3 minuty z każdej strony. W międzyczasie przygotować w oddzielnych pojemnikach sałatkę, a w małych słoiczkach sos do sałatki z oliwy, octu i przypraw.

KROK 3: Do lunchboxa szklanego włożyć ziemniaki i tuńczyka, posypać natką pietruszki i tuńczyka skropić sokiem z cytryny.