




Prosta sałatka z tuńczykiem

 Wafelek2601

Polecane na: [sałatki](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 60 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

jaja - 3 szt.

tuńczyk w oleju - 1 opakowanie

słonecznik prażony - 10 dag

cebula - 1 szt.

ogórek kwaszony - 3 szt.

majonez light - 2 łyżka

sól i pieprz - do smaku

natka pietruszki - 1/4 pęcz

Sposób przygotowania:

KROK 1: Jajka zalać wodą i ugotować.

KROK 2: Tuńczyka osączyć z oleju i w razie potrzeby rozdrobnić.

KROK 3: Teflonową patelnię mocno rozgrzać, uprażyć na niej słonecznik (bez dodatku oleju!).

KROK 4: Obraną cebulę pokroić w niewielką kosteczkę, dodać do tuńczyka. Ogórki pokroić w kostkę i osączyć. Dodać do ryby.

KROK 5: Ugotowane i ostudzone jajka obrać i pokroić w kostkę. Dodać do reszty składników. Dodać uprażony i ostudzony słonecznik.

KROK 6: Dodać majonez. Przyprawić solą i pieprzem. Dodać umytą, osuszoną i posiekaną natkę pietruszki. Wszystkie składniki sałatki dokładnie wymieszać. W razie potrzeby doprawić. Przełożyć do miseczki i podawać.