




Sałatka z ciecierzycy i tuńczyka

 Barbara Mulik

Polecane na: [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 6 porcji

Składniki:

Ciecierzycyca - 1 szklanka	Sos -
Tuńczyk w oleju (puszka) - 120 g	Oliwa - 2 łyżka
Cebula czerwona - 1 szt.	Sok z cytryny - 3 łyżka
Pomidor - 1 szt.	Czosnek - 2 ząbek
Papryka czerwona lub żółta - 1 szt.	Sól, pieprz - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ciecierzycę wypłukać na sitku pod bieżącą wodą, potem namoczyć w zimnej wodzie na około 10 godzin.

Soczewicę gotować ok. 45 minut w osolonej wodzie.

Po ugotowaniu do miękkości odsączyć na sitku i pozostawić do wystudzenia.

KROK 2: - Cebulę pokroić w cienkie półplasterki.

- Paprykę pokroić w paski 3 cm.

- Pomidor pokroić w półplasterki.

- Tuńczyka odsączyć z zalewy.

KROK 3: Do miseczki wlać oliwę, sok z wyciśniętej cytryny, czosnek wyciśnięty na prasce, doprawić solą, pieprzem i dokładnie wymieszać.

KROK 4: Wystudzoną ciecierzycę włożyć do miski, dodać paprykę, pomidory, cebulę zalać uprzednio przygotowanym sosem i delikatnie wymieszać.

Podawać po schłodzeniu w lodówce.

Smacznego.