Sałatka z ciecierzycy i tuńczyka

Barbara Mulik

Polecane na: **przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

- Ciecierzyca - 1 szklanka
- Tuńczyk w oleju (puszka) - 120 g
- Cebula czerwona - 1 szt.
- Pomidor - 1 szt.
- Papryka czerwona lub żółta - 1 szt.

Sos -

- Oliwa - 2 łyżka
- Sok z cytryny - 3 łyżka
- Czosnek - 2 ząbek
- 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.