





## Sałatka z tuńczykiem i jarmużem z sosem sezamowym


 My Chcemy Jeść

Polecane na: [sałatki](#)

### Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

jarmuż - 200 g	świeżo mielony pieprz - do smaku
tuńczyk w sosie własnym - 2 puszki opakowanie	oliwki - garść
ciecierzyca w słoiku - 1 szt.	jogurt grecki - 200 g
kukurydza konserwowa w słoiku - 1 szt.	sezam - 2 łyżka
czosnek - 2 ząbek	czosnek suszony - 1/2 łyżeczka
szalotki - 3 szt.	sok z cytryny - kilka kropel
sól - do smaku	

### Dodatkowe info:

Sałatkę z tuńczykiem i jarmużem podajemy na zimno z ulubionym pieczywem. Sos podajemy oddzielnie.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Jarmuż myjemy, osuszamy, usuwamy twarde łodygi i siekamy. Czosnek siekamy lub ścieramy na tarce na małych oczkach. Jarmuż wrzucamy na rozgrzaną patelnię, dodajemy czosnek i blanszujemy aż nabierze intensywnego zielonego koloru. Odstawiamy do ostygnięcia.

**KROK 2:** Tuńczyka odsączamy i przekładamy do miski. Ciecierzycę i kukurydzę odsączamy z zalew i dodajemy do tuńczyka. Szalotki kroimy w drobną kostkę i wrzucamy do miski z tuńczykiem, kukurydzą i ciecierzycą. Na koniec dodajemy oliwki, które można przekroić na pół. Całość mieszamy, doprawiamy solą i pieprzem.

**KROK 3:** Jogurt grecki mieszamy z sezamem, suszonym czosnkiem, sokiem z cytryny oraz solą i pieprzem. Gotowy sos wstawiamy do lodówki.