




Sałatka z tuńczykiem, jajkami przepiórczymi i dressingiem z musztardy francuskiej

 definicjasmaku

Polecane na: [sałatki](#)

Warto wiedzieć:

 20 min

 łatwy

 3 porcje

Składniki:

tuńczyk w sosie własnym - 1 szt.
przepiórcze jaja - 12 szt.
pomidorki koktajlowe - 12 szt.
kukurydza mała puszka - 1 szt.
ulubione sałaty - 2 garść
czarnuszka - 1 łyżka

musztarda francuska - 1 łyżka
miód o delikatnym smaku (np. akacjowy) - 1 łyżka
sok z cytryny - 2 łyżka
oliwa z oliwek - 4 łyżka
sól morska - do smaku
świeżo zmielony pieprz - do smaku

Dodatkowe info:

Pyszna sałatka z tuńczykiem i jajkami przepiórczymi. Uwielbiam te małe jajeczka, choć jest z nimi nieco więcej roboty przy obieraniu, to naprawdę warto je jeść. Są według mnie smaczniejsze niż kurcze jaja, a dodatkowo zawierają o wiele mniej tłuszczu i cholesterolu, w zasadzie to prawie w ogóle. Ponadto mają o wiele bogatszy skład niż jaja kurcze, gdyż zawierają dużo aminokwasów oraz mikroelementów, potrzebnych naszemu organizmowi. Dlatego naprawdę warto po nie sięgać, chociaż od czasu do czasu. Sałatka wydaje się banalna, ale jest naprawdę pyszna! Świetnie sprawdzi się jako lunch, albo lekka kolacja.

Sposób przygotowania:

KROK 1: W rondelku gotujemy wodę, gdy zacznie wrzeć wkładamy do niej przepiórcze jajeczka. Gotujemy ok 3,5 minuty. Będą wtedy miały piękne żółto- pomarańczowe środki. Studzimy.

KROK 2: W czasie kiedy jajeczka się studzą odsączamy tuńczyka oraz kukurydzę. Pomidorki kroimy na połówki i mieszamy wszystko razem.

KROK 3: W małym słoiczku umieszczamy wszystkie składniki dressingu (musztarda miód, oliwa, sok z cytryny, sól, pieprz), zakręcamy słoiczek i potrząsamy energicznie, aż do momentu uzyskania jednolitej emulsji.

KROK 4: Jajka obieramy i kroimy na połówki, delikatnie mieszamy z resztą składników.

KROK 5: Na talerzu układamy sałatę, następnie wykładamy pozostałe składniki, całość polewamy dressingiem i posypujemy czarnuszką.