

Sałatka z tuńczykiem

Przepis dodany przez użytkownika pchelecza78



Łatwa i szybka w przygotowaniu sałatka.

Czas przygotowania: 15 minut

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- tuńczyka z sosie własnym - 1 puszka(i)
- kukurydza - 1 puszka(i)
- ryż - 100 g
- majonez - 3 łyżka(i)
- jogurt naturalny - 1 łyżeczka(i)
- jabłko - 1 szkl.
- sól - szczypta(y)
- pieprz ziółowy - szczypta(y)
- papryka ostra - szczypta(y)

Etapy przyrządzania:

1. Gotujemy woreczek ryżu w lekko osolonej wodzie, tak aby był sypki – po wystudzeniu dodajemy do reszty składników. Wyjmujemy tuńczyka z puszki i rozdrabniamy w misce widelcem, na papkę. Odcedzamy kukurydzę i dodajemy do miski. Jabłko obieramy ze skórki i kroimy w małą kosteczkę. Wszystkie składniki razem mieszamy w misce. Przyprawiamy niewielką ilością soli, pieprzu ziółowego i papryki pikantnej. Dodajemy majonez i jogurt. Dokładnie mieszamy i odstawiamy na godzinkę do lodówki.