

Zielona sałata z tuńczykiem i awokado

Przepis dodany przez użytkownika Kotek_kłopotek

Zielona sałata z tuńczykiem i awokado

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- 1 duża główka zielonej sałaty -
- 1 awokado -
- 2 duże pomidory -
- 1 papryka zielona lub czerwona -
- 1 cebula -
- 1 mała puszka tuńczyka -
- 4 łyżki oliwy -
- 2 łyżki octu winnego -
- sól, pieprz. -

Etapy przyrządzania:

- 1.** Pomidory, cebule, paprykę i awokado dokładnie myjemy. Z sałaty odrzucamy zewnętrzne liście, pozostałe dokładnie myjemy pod bieżącą wodą i osuszamy. Pomidory i cebule kroimy na plasterki. Z papryki wyjmujemy gniazdo nasienne i kroimy w paski. Sałatę rwiemy palcami na małe kawałki. Awokado obracamy, przecinamy wzdłuż ostrym nożem na pół, wyjmujemy pestkę, następnie kroimy na 8 części. Tuńczyka wyjmujemy z puszki, osączamy na sicie i dzielimy na mniejsze kawałki. Przygotowujemy sos: w małej miseczce dokładnie rozcieramy ocet z solą i pieprzem. Dodajemy oliwę i mieszamy. Na dużym, płaskim talerzu rozkładamy liście sałaty, pokrojone pomidory, cebule, paprykę, awokado i kawałki tuńczyka.

Smacznego!