



przepisy.pl

Sałatka z rukolą i tuńczykiem



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- sałata rukola - 1 opakowanie
- małe pomidory - 10 sztuk
- czerwona papryka - 1 sztuka
- jajka - 2 sztuki
- puszka tuńczyka - 1 sztuka
- ziarna słonecznika - 1 szklanka
- sól - 1 łyżka
- pieprz - 1 szczypta
- oliwa z oliwek - 2 łyżki

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Sałatę umyj i pozostaw w misce.
2. Jajka ugotuj na twardo, następnie ostudź w zimnej wodzie przez ok. 10 min.
3. W międzyczasie pokrój pomidorki na 4 części oraz paprykę w dość grubą kostkę. Wrzuć warzywa do miski z sałatą.
4. Ugotowane i ostudzone jajka obierz oraz pokrój w kostkę. Dodaj do miski.
5. Teraz wrzuć ziarna słonecznika na patelnię i pilnując by się nie spaliły przypraż, aż osiągną odpowiednio złoty kolor.
6. Tuńczyka z puszki dodaj do sałatki. Wsyp ziarna, dodaj sól, pieprz oraz oliwę. Mieszaj delikatnie ale zdecydowanie.
7. Sałatka jest gotowa do podania. Można do smaku doprawić sokiem z cytryny. Smacznego!

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl