



przepisy.pl

Sałatka z tuńczyka i pęczaku

 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- czerwona cebula - 1 sztuka
- oliwa - 2 łyżki
- koperek - 1 szczypta
- oliwki czarne - 50 gramów
- liście sałaty - 5 sztuk
- ocet winny - 2 łyżki
- pęczak - 1 szklanka
- tuńczyk w sosie własnym - 1 opakowanie
- sól i pieprz - 1 szczypta
- oliwki zielone - 50 gramów

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

Sposób przygotowania:

1. Kaszę zalej trzema szklankami osolonego wrzątku. Gotuj, a gdy zawrze zmniejsz płomień i gotuj pod przykryciem 30 minut.
2. Ugotowany pęczak przesyp do miski i wystudź.
3. Tuńczyka odsącz z zalewy, rozdrobnij.
4. Pomidorki przekrój na połówki, a ogórka w kostkę, cebulę w półplasterki.
5. Kaszę wymieszaj z tuńczykiem warzywami i oliwkami. Przypraw solą i pieprzem.
6. Skrop oliwą i octem winnym. Wymieszaj. Wyłóż na talerz z sałatą i udekoruj koperkiem.

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