

sałatka z tuńczyka - kolejna wersja :)

Autor: **agniemio**Przepisów: **5** Ocena: **242**

3-4 os.



15 min



średnie



przystępne



Składniki:

- tuńczyk w sosie własnym, puszka
- kukurydza konserwowa, puszka
- zielona papryka, 1
- majonez (chudy?), 3-4 łyżki
- tymianek, łyżeczka
- w wersji słodkawej - ananas, 3-4 plastry
- pestki słonecznika, 2 łyżki

Sposób przygotowania:

- 1 tuńczyka dokładnie odsączamy z zalewy, także samo kukurydzę. Paprykę kroimy w drobną kostkę (papryka ma być zielona, a najwyżej żółta, by sałatka była wytrawna, ale... jeśli komuś odpowiada słodczy czerwonej....). Pestki słonecznika prażymy na suchej, gorącej patelni do zrumienienia. Zaraz po osiągnięciu właściwego, złotego koloru nasion trzeba je szybko zsypać na chłodny talerz, by leżały względnie płaską warstwą. Po zdjęciu z patelni nadal oddają sobie ciepło i nawet w miseczce mogą się przypalić, więc trzeba je rozłożyć. Paprykę, tuńczyka, kukurydzę i pestki wrzucamy do miski, mieszamy dokładnie, w dłoniach rozcieramy tymianek, mieszamy. Dodajemy majonez. Sałatkę solimy do smaku dopiero na końcu, można też popieprzyć. Wersja rybno- ananasowa wymaga tylko dodania pokrojonego w drobne cząsteczki ananasa. Smak dla amatorów, ale też pycha :)

Twoje notatki do przepisu: