

Fazolový salát s tuňákem

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 30 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Lusky opereme a přepůlíme. Vhodíme do vroucí osolené vody. Vaříme asi 12 minut. Poté lusky slijeme, ochladíme ve studené vodě a necháme okapat. Fazole z konzervy slijeme, propláchneme vodou a necháme okapat. Cibuli oloupeme a pokrájíme na kostičky. Promícháme se solí, pepřem, hořčicí, balsamicem a šťávou z tuňáka. Přidáme olej. Fazole, cibuli, tuňáka lehce promícháme a přelijeme připravenou zálivkou. Salát necháme odpočinout. Listy salátu opereme a vytřepáme z nich vodu. Rajčata omyjeme a pokrájíme na dílky. Do misky vložíme díly salátu a rajčata přimícháme do fazolového salátu.

Ingredience

- **Cibule volná** - 24 g
- **Fazolky zelené** - 180 g
- **Rajčata** - 60 g
- **Salát hlávkový** - 40 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Olivový olej** - 10 g
- **Ocet Balsamico** - 10 g
- **Fazole červené v sladkokyselém nálevu 420 g** - 90 g
- **Hořčice orientální 340 g** - 10 g
- **Tuňák ve vlastní šťávě 80 g SUN & SEA** - 150 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 1 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

