

HLADNA SALATA OD TUNE

Sastojci:

- ❖ 1 konzerva tunjevine
- ❖ 1 glavica zelene salate
- ❖ 1 šaka spanaća
- ❖ 1 paradajz
- ❖ 1 šargarepa
- ❖ sok od ½ limuna
- ❖ 100gr kukuruza šećerca
- ❖ 1 kašika maslinovog ulja
- ❖ kalijumova (himalajska) so, sveža mirođija, sveži peršun i suvi začini po ukusu
- ❖ semenke po ukusu



Priprema:

1. Zelenu salatu, spanać i paradajz operite pa iseckajte.
2. Šargarepu oljuštite pa izrendajte.
3. Kukuruz skuvajte.
4. Pomešajte ih zatim u odgovarajućoj činiji, dodajte tunu, začine, maslinovo ulje i sok od limuna.
5. Sve dobro promešajte, tako da se sastojci fino sjedine.
6. Po ukusu dodajte 1 šaku semenki (suncokret, susam, lan, bundeva,...)
7. Salata je spremna.

P.S. Kada birate tunu, birajte kvalitetniju kako bi i obrok bio kvalitetniji. Pod tim mislim da birate tunu u sopstvenom soku ili u maslinovom ulju. Izbegavajte tunu sa „biljnim uljem”, pod tim uglavnom misle na sojino, a njega vam baš I ne bih preporučila.

Takođe, birajte komade tune, jer se bolje osete kroz salatu nego komadići – oni više “umrljaju” sve.

Prijatno!