

Nejlepší tuňákový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Kukuřice 1 ks
- Tatarská omáčka 4 lžíce
- Tuňák 1 ks
- Salátová okurka 1 ks
- Těstoviny 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Nejdříve si dáme vařit vodu do většího kastrolu na těstoviny.

Mezitím si do dostatečně velké mísy nakrájíme jednu salátovou okurku, přidáme kukuřici z plechovky a přilijeme trošku nálevu. Nakonec přidáme tuňáka. Můžeme použít tuňáka ve vlastní šťávě nebo i v oleji. Já mám raději tuňáka v oleji. Poté osolíme a opeříme podle chuti.

Jakmile se nám uvaří těstoviny, slijeme je a co nejvíce vodou zchladíme. Těstoviny dále přidáme do mísy. Zatím nic nemícháme, ještě nahoru přidáme tatarku. Asi 4 vrchovaté lžíce (asi půlka skleničky), nebo použijeme praktický menší sáček s tatarskou omáčkou. Kdo chce mít salát dietnější, může použít také bílý neslazený jogurt, poslouží stejně dobře jako tatarka. Když už jsou všechny ingredience v míse, opatrně promícháme. Tatarka všechny suroviny krásně spojí, podle chuti ještě

jednou dosolíme a dopeříme.

Nejlepší tuňákový salát je dobré nechat ještě chvíli v ledničce, ale dá se jíst také hned. K salátu se výborně hodí pékané toasty.