

Bento 5: Sałatka brokułowo-tuńczykowa

Od lat wśród rodziny i znajomych krąży przepis na sałatkę makaronową z tuńczykiem i brokułami. Odrzucimy makaron, odrzucimy majonez i mamy całkiem zdrową, wysokobiałkową przekąskę na lunch. Polecam też wersję z kurczakiem lub indykiem dla niełubiących tuńczyka.

Brokuł gotujemy w osolonej wodzie przez 7 minut, przelewamy zimną wodą, studzimy. Wodę z tuńczyka i kukurydzy odsączamy. Ostudzony brokuł siekamy na mniejsze części. Dodajemy kukurydzę i tuńczyka. Czosnek przeciskamy przez prasę, dodajemy oliwę i jogurt oraz 2 duże szczypty soli i pieprzu. Mieszamy, jeśli trzeba doprawiamy jeszcze do smaku. Chłodzimy w lodówce przez minimum 2 godziny.

Smacznego!

Przepis na sałatkę z drugiej komory: [tutaj](#)

Składniki na 2 porcje:

- 1 kwiat brokułu
- 1 puszka tuńczyka w kawałkach w sosie własnym
- pół puszki kukurydzy
- 100 ml jogurtu naturalnego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- sól, pieprz do smaku