

Sałatka tuńczyk i fasola

Ekspresowa sałatka z tuńczyka i białek fasoli z lekkim dressingiem na podstawie przepisu Nigelli Lawson z książki Nigella ekspresowo. Moje dodatki do chili i prażone ziarna. Polecam.

Fasolę opłucz pod bieżącą wodą, osusz i włóż do miski, dodaj tuńczyka, nie rozdrabniając go za mocno. Cebulę, chili i natkę pietruszki posiekaj drobno, dodaj do sałatki. Lekko posól, dodaj sok z cytryny i oliwę, wymieszaj. Na suchej patelni podpraż ziarna przez 2-3 minuty, posyp sałatkę.

Składniki (4 duże porcje):

- 2 puszki białej fasoli
- 500g tuńczyka w kawałkach z puszki
- pęczek pietruszki
- pół papryczki chili
- pół czerwonej cebuli
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 3 łyżki soku z cytryny lub limonki
- 4 łyżki wybranych ziaren (migdałów, pestek dyni lub orzechów)
- 2 szczypty soli