

סלט טונה עם ירקות



רכיבים

- גרם טונה בשמן (2 קופסאות קטנות)
- ביצה קשות קלופות
- 1/2 2/1 פלפל אדום טרייה
- מלפפון חמוץ גדול
- 1/2 2/1 בצל קטן, קצוץ דק
- כפות מיונז
- כפות מיץ לימון טרי
- עלים פטרוזיליה טריה קצוצה
- 1/2 2/1 כפית אורגנו מיובש
- כפיות מלח
- כפית פלפל שחור או לפי הטעם

הכנה

1. מנקזים היטב את הטונה ומפוררים אותה במזלג.
2. מגררים את הביצים הקשות במגררת דקה.
3. קוצצים את הגמבה והמלפפון החמוץ לחתיכות קטנות.
4. שמים בקערה את הטונה, הביצים, הגמבה, המלפפון החמוץ והבצל הקצוץ ומערבבים.
5. מוסיפים את המיונז ומיץ הלימון ומתבלים בפטרוזיליה הקצוצה, באורגנו, במלח ובפלפל שחור.
6. מערבבים ומגישים. *ניתן להמיר את הטונה לטונה במים, את הבצל לבצל ירוק ואת המיונז למיונס, באותן הכמויות. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.

25 דקות

5 servings 5