

Tonhalas rukkola saláta fetával



Feltöltötte:
Finta László

Hozzávalók

Mindenb I ízlésed szerint:

Rukkola (Rucola) saláta

Kígyóuborka

Koktélparadicsom

Feta sajt

Tonhal (konzerves)

Paprikával töltött olívbogyó

Olívaolaj

rölt bors

Elkészítés

A hozzávalók tekintetében mindenb l annyit használtam, amennyi a hangulatomhoz kellett.

Szeretem a rukkola illatát és még egészséges is, ezért abból többet használtam, apróra feldarabolva.

A kígyóuborkát és a feta sajtot ízlésesen kis kockákra vágtam, míg a koktélpáradicsomot negyedeltem.

A tonhal sem szénhidrátot, sem cukrot nem tartalmaz. Kiválóan alkalmas salátákhoz is, sok egészséges elemet találunk benne.

Felbontottam egy tonhal konzervet, és kb. 60 grammal gazdagítottam a salátámat.

Ugyancsak egészséges és szeretem is az olívbogyót, így abból is tettem bele rendesen.

Minimális frissen rölt borssal ízesítettem, és kevés olívaolajat adtam hozzá.

Ajánlom reggelire vagy egy könny vacsorára.

Jó étvágyat kívánok hozzá!