

Sałatka ze świeżym tuńczykiem i awokado

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: 15 minut

Liczba porcji: 2

Czas smażenia: 10 minut

Przygotowanie :

1. Awokado 1 szt. umyj, obierz ze skóry, pozbądź się pestki, a następnie pokrój w kostkę i skrop sokiem z cytryny.
 2. Pomidory koktajlowe, 1 cebulę, 1 ogórka umyj i pokrój na kawałki, przełóż do miski razem z awokado.
 3. Na rozgrzanej patelni z oliwą/olejem usmaż 2 filety tuńczyka przez około 3-4 minuty z każdej strony.
 4. W dużej misce połącz wszystkie składniki i polej sokiem z limonki.
 5. Składniki sosu wymieszaj ze sobą do uzyskania jednolitej konsystencji (olej+ ocet balsamiczny +musztarda +sól i pieprz)
 6. Sałatkę dopraw sosem winegret udekoruj kiełkami, plasterkami marchewki, sałatą).
-

Wskazówki :

Świeży tuńczyk można zastąpić tuńczykiem z puszki/słoika