

Salatka z Tuńczykiem na upalne dni

Składniki:

- 3 pomidory (pamiętamy, że pomidory muszą pachnieć, jak nie pachną, nie mają też smaku)
- 2 papryki
- 1 ogórek
- 1 duża cebula (albo 2-3 mniejsze)
- ok. 10 listków świeżej mięty
- 2 łyżki octu winnego
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 jajka
- puszka tuńczyka w oleju
- łyżka kaparów
- ok. 10 oliwek
- 1 cytryna
- 1 płaska łyżeczka soli

Z każdą sałatką warto eksperymentować, jeżeli są składniki, których ktoś nie lubi, śmiało można z nich zrezygnować, albo dodać inne ulubione elementy. Jak dostajemy przepis na jakąś sałatkę, za pierwszym razem zawsze staramy się zrobić dokładnie tak jak jest w recepturze, ale już drugi, trzeci raz bardzo rzadko przygotowujemy ją dokładnie według opisu. Zawsze coś zmieniamy dopasowując ją do swoich gustów i produktów. Pamiętajmy również, że prawie każdy tuńczyk, pomidor, czy nawet cebula smakuje troszkę inaczej. Dlatego to co u kogoś jedliśmy i bardzo nam smakowało, nie zawsze zależy od przepisu, ale również od odmian i jakości składników.

Przygotowanie

Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w kostkę. W sałatkach staramy się aby wszystkie produkty były tej samej wielkości. Proponuję kroić w kostkę ok. 1cm

Paprykę i ogórka również kroimy w podobnej wielkości kostkę co pomidory

Cebule obieramy i siekamy, cebula jest ostra więc śmiało może być dużo drobniej posiekana niż warzywa.

Wszystkie posiekane już warzywa wkładamy do miseczki, dodajemy posiekane listki mięty, sól i ocet winny. Całość mieszamy. Wymieszane warzywa skrapiamy oliwą z oliwek.

Gotujemy jajka, siekamy je na dość duże kawałki i przykrywamy nimi sałatkę.

Odsączamy tuńczyka z oleju i układamy na jajkach, następnie tak samo robimy z kaparami i pokrojonymi w plasterki oliwkami.

Cytrynę kroimy na plasterki, nakłuwamy je widelcem, żeby puściły soki i układamy na sałatce.

Przed podaniem sałatkę chłodzimy około 1-2h w lodówce.