

Salată cu Ton Dulce Acrișoară – Rețetă de Slăbit – Ton cu Maioneză și Porumb



Ce poți spune când ai în față o astfel de delicatessă?

Salată cu Ton dulce-acrișoară



O salată cu ton, dulce-acrișoară, ideală ca rețetă pentru slăbit. Nu te lăsa descurajat de maioneza din compoziție, pentru că o poți înlocui fără probleme cu iaurt grecesc. Descoperă această rețetă de ton cu maioneză și porumb.

- 200-250 gr ton (conservă)
- 1/2 salată
- 1/2 lămâie
- 1/2 ardei Kapia
- 50 gr porumb
- 2-3 linguri de maioneză sau iaurt grecesc
- câteva felii de măr
- 3-4 fire de ceapă
- 4 roșii cherry
- sare și piper după gust

1. Taie câteva feliuțe subțiri de măr cu o grosime de 3-4 mm.

2. Taie feliile în bastonașe, păstrând aceeași grosime.



3. Din bastonașe, taie cubulețe mici de măr.

4. Utilizează jumătate de ardei capia.

5. Taie-l în bastonașe și apoi în cubulețe mici.

6. Taie codițele de ceapă verde în bucățele mici.



Dressingul:

1. Taie lămâia pe jumătate.

2. Într-un bol, adaugă ceapa verde, ardeiul capia și mărul.

3. Folosește uleiul din conserva de ton și adaugă-l peste ingredientele din bol.



4. Adaugă 2-3 linguri de maioneză.

5. Dacă dorești, adaugă puțin ulei de susan (aproximativ o jumătate de linguriță).

6. Stoarce zeama de la o jumătate de lămâie.

7. Amestecă totul și adaugă sare după gust.

8. Adaugă 3-4 linguri de boabe de porumb și amestecă din nou.

Pregătirea salatei:

1. Așază frunzulițele de salată una peste alta, rulează-le și taie-le.



2. Transferă salata într-un bol.

3. Adaugă ceapa verde și roșiile tăiate în patru.

4. Adaugă aproximativ 250 grame de ton din conservă.



5. Amestecă totul și adaugă sare dacă este necesar.

Montarea salatei:

1. Pe o felie de pâine (sau jumătate dintr-o felie), adaugă puțin dressing.

2. Așază puțină roșie și adaugă bucățele de ton.

3. Pune dressingul peste ton și eventual, adaugă lămâie alături pentru gust.

