

Salată de Ton cu Cartof Dulce



Salată de Ton cu Cartof Dulce



Această rețetă de slăbit este cu adevărat eficientă. Salata mea de ton cu cartof dulce este sățioasă, conține puține calorii și grăsimi de calitate. Uleiul de măsline, dulceața cartofului dulce, și tonul marinat în suc propriu contribuie la un gust minunat.

Gustul acestei rețete este ideal după zilele încărcate, cum ar fi sărbătorile, când ai mâncat mai mult. Am ales să încep acest regim de slăbit chiar la începutul anului, când se fac cele mai multe promisiuni de Anul Nou. Astfel, în următoarele două luni, mă voi concentra pe rețete de slăbit benefice pentru sănătate și bunăstare.

- 200 g ton în suc propriu de la conservă
- 200 g cartof dulce fiert
- 1 ceapă mică
- 1 lămâie
- 1/2 legătură mărar
- o mână bună de salată verde, spanac, sau rucola
- 1 ardei kapia mediu
- sare după gust
- un vârf de linguriță fulgi de ardei iute

- 1/2 linguriță rasă turmeric
- 30 ml ulei de măsline extravirgin
- 60-80 g nuci înmuiate în apă, minim 30 de minute

1. Taie țelina și ardeiul capia în cubulețe mici. Taie ceapa mărunt. Curăță cartoful dulce fiert și taie-l în cubulețe sau triunghiuri. Toacă mărarul mărunt.



2. Rupii frunzele de salată în bucăți mărimi medii.



3. Strobește tonul cu zeama de la jumătate de lămâie.

4. Într-un castron mare, combină tonul cu țelina, ardeiul capia, ceapa, cartoful dulce, mărarul și frunzele de salată. Adaugă nucile înmuiate și rupe-le în bucăți mici.



5. Adaugă sarea, piperul, ardeiul iute și turmericul. Toarnă uniform uleiul de măsline peste amestec.

6. Amestecă bine ingredientele pentru a se combina uniform cu dressingul. Ajustează gustul cu zeama de lămâie, sare și piper după preferințe.

7. Servește salata într-un bol sau pe un platou, decorând după dorință cu frunze suplimentare de salată sau alte garnituri.

