ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
Проверено Роспотребнадзором

здоровое-питание.рф

Салат с тунцом и пекинской капустой



Рецепт от редакции

Время приготовления
30 мин

Калорийность
195 ккал/100 г

Вес
1100 г

Количество порций
5

Салат с тунцом и пекинской капустой можно готовить хоть каждый день, если есть желание: ингредиенты его доступны каждому, да и времени он требует совсем немного. Получается выразительный и нарядный салат, а цедра лимона добавляет ему пикантную кислинку.

Ингредиенты

- Консервированный тунец 185 г
- Яйцо куриное 3 шт.
- Пекинская капуста 500 г
- Свежие огурцы 200 г
- Красный сладкий перец 120 г
- Сок и тертая цедра лимона ½ ч.л.
- Соль 2 г
- Свежемолотый черный перец по вкусу
- Зеленый лук, петрушка по вкусу
- Оливковое масло 4 ст. л.

Процесс приготовления

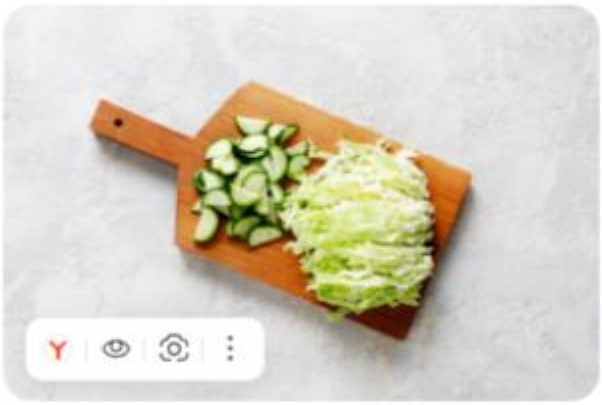
Шаг 1

Приготовьте все ингредиенты для салата. Прежде всего, сварите вкрутую яйца. Для этого вымойте их и поместите в ковшик. Залейте водой и доведите до кипения. Варите на слабом огне 10 минут. Охладите проточной водой.



Шаг 2

Пекинскую капусту почистите и нарежьте тонкой соломкой. Свежие огурцы вымойте. По желанию, плоды можно очистить от кожицы и крупных семян, если они крупные. Мякоть нарежьте небольшими ломтиками.



Шаг 3

Сладкий перец вымойте и нарежьте полосками, удалив семена и перегородки. Петрушку и зеленый лук вымойте, обсушите. Мелко нарежьте. Банку с тунцом откройте, слейте жидкость.



Шаг 4

Яйца очистите и нарежьте мелкими кубиками. Соедините с пекинской капустой, огурцами, сладким перцем, луком, петрушкой и тунцом. Немного посолите и поперчите.



Шаг 5

Для соуса оливковое масло слегка взбейте с лимонным соком. Добавьте тертую цедру и перемешайте. Полейте получившимся соусом ингредиенты салата и перемешайте. Уложите в салатник и подайте на стол.



Еще несколько идей, чем разнообразить свой рацион, можно найти в Лаборатории здорового питания ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора

