



Состав:

на 4 порции

350-400 г тунца консервированного в собственном соку (1 банка)

70-75 г рукколы

250 г помидоров черри

4 яйца

½ луковицы репчатого лука

Заправка:

3-4 ст.л. соевого соуса

3 ст.л. оливкового масла Extra Virgin

Рецепт салата с тунцом, помидорами черри и рукколой:

Яйца промыть и сварить вкрутую (в течение 10-12 минут), затем очистить и нарезать колесиками.

Рукколу и черри промыть и обсушить. Помидоры черри разрезать пополам каждый и добавить к рукколе. Репчатый лук очистить, промыть, нарезать тонкими полукольцами, добавить к рукколе с черри, заправить оливковым маслом и добавить 2 ст.л. соевого соуса. Все аккуратно перемешать.

Тунец поломать при помощи вилки на кусочки среднего размера, добавить в салат и аккуратно перемешать.

Салат разложить в порционные тарелки (либо на одно большое блюдо) сверху выложить нарезанные колесиками яйца и сбрызнуть оставшимся соевым соусом (1-2 ст.л.).

Приятного аппетита!