

Состав:

1 банка тунца консервированного в собственном соку

50 г рукколы

1 огурец среднего размера

2 помидора среднего размера

50г оливок без косточек

1/4 лимона

Заправка:

Оливковое масло

Рецепт салата с рукколой и тунцом:

Консервированного тунца измельчить при помощи вилки, помидоры и огурцы нарезать небольшими ломтиками, оливки разрезать пополам, добавить рукколу и сбрызнуть соком

лимона. Заправить салат оливковым маслом и перемешать.

Для украшения салат можно посыпать кунжутом.