



Sałatka z tuńczyka, jajka i sera żółtego

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: [kalia132](#), dnia 31 Stycznia 2011r. o 17:58

Tagi: [tuńczyk](#), [ser żółty](#), [jajka](#)

Rodzaj dania: [ryby](#), [owoce morza](#) [sałatki](#), [surówki](#)

Rodzaj kuchni: [europejska](#)

Rodzaj mięsa: [ryby](#), [owoce morza](#)

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
tuńczyk w kawałkach w sosie własnym	2	puszka	ryby i owoce morza
ser żółty dowolny	200	g	nabiał
majonez niskotłuszczowy	5	łyżka	płyny i sosy
pieprz czarny mielony	2	łyżeczka	przyprawy i zioła
jajo kurze	4	szt.	nabiał

Opis

na początku gotujemy jajka na twardo, następnie oddzielamy białka od żółtek

białka ścieramy na tarce

ser żółty ścieramy na tarce

tuńczyka odcedzamy od sosu :)

i teraz przekładamy wszystko warstwowo

na spód dajemy połowę startego białka

następnie dajemy puszkę tuńczyka a na to ser żółty

i na te warstwy dajemy majonez z pieprzem i jak kto lubi solą

lub jakimś ziołami

i później znów po kolei białka, ser żółty, tuńczyk i majonez

a na to ścieram żółtko :)

fajnie wygląda w przezroczystym naczyniu

Dla ilu osób: 5

Danie dietetyczne: nie

Poziom skomplikowania: łatwe do przygotowania

Czas przygotowywania: 0godz. 20min.

Cana: całość potrawy: 18 PLN jednej porcji: 6 PLN

Liczba kalorii: