



Salāti ar tunci un baltajām pupiņām



Daudzums: 4 porcijas

Kalorijas: 146 kcal

Pagatavošanas laiks: 20 min.

Pagatavošanas metode

1. Nomizojiet kartupeļus un vāriet, līdz tie ir gatavi. Atdzesējiet un katru sagrieziet 6-8 šķēlēs.
2. Sagrieziet tomātus, sadaliet tunci gabaliņos.
3. Pagatavojiet pikanto mērci: samaisiet olīveļļu, graudainās sinepes un balzamiko etiķi.
4. Nomazgātās un nosusinātās salātu lapas saplēsiet un kārtojiet salātu traukā vai porciju šķīvjos. Vienā kārtā nelielā attālumā vienu no otras kārtojiet kartupeļu šķēles, pievienojiet pupiņas, tunci, tomātus un kaperus.
5. Pievienojiet sāli un pikanto mērci.

Ieteikumi

Sātīgā versija: pievienojiet cieti novārītu un lielos gabalos sagrieztu olu.

Sastāvdaļas

Tuncis savā sulā	2 kārbas
Tvaicētas baltās pupiņas	1/2 kārba/burka
Ķiršu tomāti	20 gab.
Salātlapas	2 buntītes
Kartupeļi	2 gab.
Kaperi	180 g
Graudainās sinepes	2 tēj.k.
Balzamiko etiķis	2 ēd.k.
Olīveļļa	2 ēd.k.
Sāls	pēc garšas