



## Zaļie salāti ar sarkanajām pupiņām, tunci uz sezamu



Daudzums: 2 porcijas

Kalorijas: 100 kcal

Pagatavošanas laiks: 20 min.

### Pagatavošanas metode

1. Samaisiet tīras un sausas salātu lapas ar pupiņām, sasmalcinātu tunča gaļu, kaperiem un uz pusēm pārgrieztiem ķiršu tomātiņiem.
2. Pievienojiet piparus pēc garšas. Samaisiet olīveļļu ar sojas mērci, pārlejiet ar tām salātus un pārberiet ar sezama sēkliņām. Ja nepieciešams, pievienojiet sāli pēc garšas.
3. Sarkano sīpolu sagrieziet gredzenos un apcepjiet augu eļļā, dekorējiet ar tiem salātus.

### Ieteikumi

Ja nav salātu žāvētāja — salātu lapas un citus zaļumus var viegli nožavēt, izklājot salātu lapas uz tīra

virtuves dvieļa un pēc tam saritinot divi ar salātiem rullītī. Viss ūdens no salātiem uzsūksies divelī, un zaļumi būs sausi!

## Sastāvdaļas

Frisē salāti	100 g
<a href="#">Sarkanās pupiņas</a>	1 kārba/ burka
Tuncis savā sulā	1 kārba
Ķiršu tomātiņi	5 gab.
Kaperi	60 g
Sarkanais sīpols	1 gab.
Augu eļļa	2 ēd.k.
Olīveļļa	3 ēd.k.
Sojas mērce	2 ēd.k.
Sezama sēkliņas	4 ēd.k.
Sāls	pēc garšas
Pipari	pēc garšas