***12.11.2020r***. ***czwartek***

***Temat:*** Wykonanie sałatki na bazie tuńczyka. Estetyczne podanie sałatki do degustacji. Film instruktażowy.

***Dzień dobry!***

*Dzisiaj w ramach zajęć proponuję wykonanie prostej sałatki z tuńczykiem.*



Pyszna, piękna i niskokaloryczna sałatka z tuńczykiem i kukurydzą. Możesz ją zrobić na obiad, na kolację lub jako sałatkę na przyjęcie.

**Składniki:**

* tuńczyk z puszki w sosie własnym - 300 g
* kukurydza z puszki - 140 g
* 5 jajek ugotowanych na twardo
* mała czerwona papryka - 200 g
* 300 g ogórków: małosolne, konserwowe
* garść koperku
* 5 łyżek oliwy
* po pół płaskiej łyżeczki soli i pieprzu

Szykowanie sałatki zacznij od ugotowania jajek na twardo. Wybieramy średniej wielkości pięć jajek i gotujemy je około sześciu minut.   
  
Po ugotowaniu przelej je zimną wodą z kranu, by zatrzymać proces gotowania. Obierz ze skorupiki i przekrój na połówki. Tak przygotowane jajka stygną i czekają na dodanie ich do sałatki z tuńczykiem.



Teraz kolej na ogórki.



Wszystkim ogórkom odcinam końcówki. Każdego ogórka kroję w kostkę.



Pokrojone ogórki przełóż do salaterki. Umyj i obierz świeżą paprykę. Przekrój ją na pół i usuń gniazdo nasienne. Paprykę pokrój w kostkę. Garść koperku posiekaj drobno. Wszystko razem wymieszaj.



Otwórz puszkę z kukurydzą. Odlej zalewę a kukurydzę dodaj do sałatki. Wlej oliwę lub ewentualnie dobrej jakości olej roślinny. Dodaj sól oraz świeżo mielony pieprz.    
Na koniec tuńczyk z puszki najlepiej w zalewie własnej. Najlepszy będzie tuńczyk w kawałkach. Odcedź zalewę i umieść kawałki tuńczyka w sałatce. 



Wymieszaj delikatnie wszystkie składniki, a na koniec dodaj połówki gotowanych na twardo jajek. Sałatka z tuńczykiem jest już gotowa.    
  
Jeśli masz ochotę, to możesz do niej dodać łyżkę majonezu oraz cebulę lub szczypiorek.



Możesz wykonać również sałatkę warstwową z tuńczyka i ryżu. Sposób wykonania w filmie poniżej. Oczywiście mile widziane zdjęcie Waszej pracy 😊 !!!

[*https://www.youtube.com/watch?v=\_oWuuCZpMlA*](https://www.youtube.com/watch?v=_oWuuCZpMlA) *SAŁATKA WARSTWOWA Z TUŃCZYKA I RYŻU*

Smacznego !!! ☺