



Салат с тунцом и белой фасолью



Ингредиенты

° Белая фасоль	1 банка (400г)
° Каперсы	2 ст. л.
° Картофель	4 шт.
° Тунец в с/с	2 банки
° Салат латук	1 пучок
° Перец черный	по вкусу
° Помидоры черри	300 г
° Оливковое масло	4 ст. л.
° Бальзамический уксус	1 ст. л.
° Горчица дижонская зернистая	2 ч. л.
° Соль	по вкусу

Способ приготовления:



20 мин



4 порции



112 ккал

1. Очистите картофель и отварите его до готовности. Остудите и разрежьте каждую картофелину на 4-6 долек.

2. Помидоры нарежьте на дольки, тунец поломайте на кусочки.

3. Приготовьте заправку: смешайте оливковое масло, зернистую горчицу и бальзамический уксус.

4. Промытые и обсушенные листья салата порвите, уложите на дно блюда или порционных тарелок. В один слой на небольшом расстоянии друг от друга разместите кусочки картофеля, добавьте фасоль, тунец, помидоры и каперсы.

5. Полейте салат пикантной заправкой, приправьте солью и перцем.



Совет

Не постный вариант: добавьте отваренное вкрутую и крупно нарезанное куриное яйцо.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>