

Sałatka z tuńczyka z kukurydzą

Sałatka z tuńczyka z kukurydzą – prosty przepis na pyszną przekąskę

Sałatka z tuńczyka z kukurydzą to klasyczne połączenie, które nigdy nie zawodzi. Ta prosta kompozycja zachwyci smakiem i jest gotowa w zaledwie kilka minut! Wystarczy odsączyć tuńczyka i kukurydzę z zalewy, wymieszać je razem, dodać kremowy majonez i doprawić skruszoną Mini kostką Pietruszka Knorr oraz świeżo zmielonym pieprzem. Po dokładnym wymieszaniu składników sałatkę należy schłodzić, by smaki mogły się idealnie połączyć.

Dla kogo?

Ta sałatka to doskonała propozycja dla zabieganych osób, które cenią sobie szybkie i pożywne posiłki. Sprawdza się również jako przekąska dla dzieci, które zwykle lubią słodkawy smak kukurydzy w połączeniu z delikatnym tuńczykiem. To także świetna opcja dla osób dbających o linię – wystarczy użyć majonezu light, by zmniejszyć kaloryczność dania.

Na jaką okazję?

Sałatka z tuńczyka idealnie sprawdzi się jako szybki lunch do pracy czy szkoły. Będzie też doskonałym dodatkiem do grilla lub piknikowego koszyka. Możesz ją również podać jako przystawkę podczas nieformalnego spotkania z przyjaciółmi lub rodzinnego obiadu.

Czy wiesz, że?

Tuńczyk to nie tylko smaczna ryba, ale również źródło pełnowartościowego białka i kwasów omega-3. Kukurydza natomiast dostarcza błonnika i antyoksydantów. Dzięki temu ta prosta sałatka jest nie tylko smaczna, ale również wartościowa pod względem odżywczym.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o pokrojone w kostkę ogórki konserwowe, czerwoną cebulę lub paprykę. Ciekawym dodatkiem będą również jajka na twardo, które nadadzą sałatce bardziej sycącego charakteru. Dla miłośników ostrzejszych smaków polecamy dodanie odrobiny chili lub kilku kropel sosu tabasco.