Салата со туна и наут

Еве една лесна но и вкусна салата со туна. Потребно е само на туната додадеме зеленчук и ќе направиме салата која е брза и може да се консумира како ручек или закуска во било кој ден од седмицата. Со наут пак таа е чинија полна со протеини.

Потребни состојки:

- 2 конзерви туна
- 100 г наут
- 1 краставица
- 2 млади кромидчиња
- 1 домат
- 10 маслинки
- 200 г мешана салата (марулка, ајсберг, спанаќ, рукола…)
- 1 лимон
- маслиново масло
- сол
- црн бибер

Начин на подготвување:

Наутот од вечер ставете го во вода да кисне. Наредниот ден сварете го. Кога е готов исцедете го и оставете го убаво да се излади. Краставицата, кромидот, маслинките, доматите и мешаната салата исечете ги по желба. Во длабок сад за сервирање ставете ја убаво исцедената туна и додадете ги исечканиот зеленчук. Додадете го и изладениот наут и зачинете

со сол, црн бибер, сок од лимон и масло. Промешајте ги состојките и сервирајте.