

Řecký salát s cizrnou, tuňákem a tzatziki

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 30 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Tzatziki: Okurku omyjeme, oloupeme a nastrouháme. Jemně osolíme, dáme do sítka a necháme odstát asi hodinu, aby okapala přebytečná voda. Jogurt, prolisovaný česnek, nakrájenou mátu, sůl, pepř, extra panenský olivový olej a scezené okurky dobře promícháme. Odložíme do ledničky na 2 hodiny. V misce promícháme uvařenou cizrnu, tuňáka a sýr. Okořeníme podle chuti. Na každý plátek pita chleba nebo tortilly přidáme salát a navrch uložíme Tzatziki. Nastrouháme citrónovou kůru a ozdobíme olivami a lístky máty.

Ingredience

- **Okurka hadovka** - 100 g
- **Česnek** - 4 g
- **Salát hlávkový** - 200 g
- **Jedlá sůl** - 3 g
- **Citróny** - 40 g
- **Máta peprná** - 10 g
- **Olivový olej** - 30 g
- **Olivy zelené** - 40 g
- **Tortilla kukuřičná 6" (15cm) Vacuum RETAIL 12 ks 181 g** - 20 g
- **Jihočeský jogurt bílý min. 25% 200 g** - 400 g
- **Tuňák v olivovém oleji 3x80 g SUN & SEA** - 200 g
- **Balsýr 200 g** - 150 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 2 g
- **Lagris cizrna 450 g** - 400 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

