



reteta-video.ro

Salata de ton cu fasole rosie

Glucidele continute de [fasolea cu boabe rosii](#) fac parte din categoria zaharurilor "bune", care nu influenteaza in mod negativ valorile glicemiei, asa cum se intampla in cazul altor alimente bogate in carbohidrati. Fasolea boabe de culoare rosie este o sursa valoroasa de vitamine, cum sunt A, C, E, K, vitaminele din complexul B si de minerale (potasiu, seleniu, calciu, fier). Atunci cand nu avem timp de gatit, o salata ne poate salva. **Salata de ton cu fasole rosie boabe** face parte din categoria retetelor simple si rapide, care ne pot asigura un pranz delicios si satios, dar este perfecta si pentru o cina sau ca aperitiv. Daca inca nu ati incercat inca aceasta [salata](#) cu fasole rosie boabe, ton si ceapa, Incercati-o si cu siguranta o veti pregati des!

INGREDIENTE SALATA DE TON CU FASOLE ROSIE

500 gr. de fasole boabe rosie fiarta, din conserva, spalata si scursa
250 gr. de ton in suc propriu, din conserva, scurs
o ceapa medie curatata si spalata
2 linguri de ulei de masline
o lingura de otet balsamic
sare
piper proaspat macinat

MOD DE PREPARARE SALATA DE TON CU FASOLE ROSIE

PASUL 1

Taiem ceapa solzisor.

PASUL 2

Pregatim un bol adanc in care punem ceapa.

PASUL 3

Adaugam fasolea boabe si amestecam.

PASUL 4

Punem bucatile de ton, otetul si uleiul de masline.

PASUL 5

Condimentam cu sare si piper macinat.

PASUL 6

Amestecam bine si gustam.

PASUL 7

Introducem bolul cu salata in frigider pentru minim 30 de minute.

PASUL 8

Servim rece, cu felii de paine prajita.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru
Salata de Ton cu Fasole Boabe Rosie.**

POFTA BUNA!