



reteta-video.ro

Salata de Ton cu Legume

Salata de ton cu legume este cea mancarare rapida, gata in 20 de minute, care te salveaza cand esti in pana de idei. Adica de frigiderul si aduni toate legumele pe care le gasesti, dai un ochi prin camara si, cat ai zice **salata de peste**, poti sa te asezi la masa. Pe cat de usor se face, pe atat este de delicioasa si o puteti adapta dupa gustul vostru. Adica vrei o salata pentru pachet si nu vrei biroul sa miroasa a ceapa, faci o **salata de ton cu porumb**. Vrei un aperitiv rece pentru o intalnire cu prietenii, faci o **salata cu ton** si legumele lor preferate. Vrei un pranz satios sau o cina rapida, o salata simpla este o buna idee.

Sau cand afara sunt 40 de grade si sa deschizi aragazul e o aventura, nu mai zic de cuptor, o **salata de vara** este cea mai buna salata. O putem pregati cand suntem la dieta, tinem regim sau pur si simplu pentru ca este tare gustoasa. Si, daca renunati la oua, se transforma intr-o **salata de post**, perfecta pentru zilele cu dezlegare la peste.

As putea sa va mai dau o multime de alte motive sa o faceti! Este o salata care se pregateste atat de repede si in care putem pune orice legume, incat nu este nevoie de o reteta batuta in cuie. Si, chiar daca este o **salata** rapida, este foarte satioasa incat poate fi o **pranzul din caserola**. Nu stiu cum e la voi, dar la noi mereu se pune intrebarea, pe langa ce mancam astazi, si ce ne mai punem in pachet. Si, uite cum, o banala **salata de legume si ton** iti poate da raspunsul la cele mai multe intrebari!

Recunosc ca nu o fac foarte des caci, desi nu-mi lipseste niciodata o conserva cu peste din camara, nu prea le folosesc. Dar cand e ceva bun si economic, sau cand nu prea am timp, nici nu mai stau pe ganduri. Si pentru ca este o **salata fara maioneza**, mai sanatoasa, o explozie de bunatate si culori. Daca mai puneti langa ea si doua felii de paine prajita, nici nu va mai trebuie altceva!

Daca nu va place (sau nu aveti prin frigider) **salata de ton cu ceapa, cu porumb sau cu rosii**, puteti sa o faceti cu castraveti, avocado, ardei, morcovi rasi, dovlecei, mazare sau fasole fierte, bucati de sfecla rosie coapta sau cubulete de cartofi fierti. Sau "aruncati" **salata de legume** un mix de seminte. Jucati-va cu gusturile, texturile si culorile si garantat nimeni nu o sa o refuze! Sa va fie de folos!

INGREDIENTE PENTRU SALATA DE TON CU LEGUME

240 g de ton din conserva, bine scurs
100 g de frunze de salata spalate, uscate si rupte (eu am folosit un mix)
o rosie
o ceapa rosie mica
3 ridichi
80 g de boabe de porumb
50 g de masline
2 oua fierte tari
2 linguri cu mustar
3 linguri cu ulei de masline
2 linguri cu zeama de lamaie
piper proaspat macinat
sare

MOD DE PREPARARE SALATA DE TON CU LEGUME

1. Cum se pregatesc legumele pentru salata. Taiem ridichiile in felii subtiri, ceapa solzisori si rosia in felii. Daca pregatim salata cu legume, le taiem in felii, cubulete, bastonase, dupa cum doriti. Iar daca puneti mazare, fasole sau cartofi, le fierbem in apa cu sare, ramana al dente. Decojim ouale fierte si le taiem pe fiecare in 4-6 felii.

2. Cum se face dressing-ul pentru salata. Amestecam putin mustarul si turnam treptat uleiul de masline, putin cate putin, in timp ce omogenizam. Adaugam zeama de lamaie si amestecam. Condimentam cu piper macinat si sare si continuam sa amestecam pana obtinem un sos de consistenta unei maioneze subtiri.

3. Cum se face salata de ton cu legume. Intr-un castron incapator punem jumatate din frunzele de salata, jumatate din feliile de ou, jumatate din ridichi, ceapa, boabele de porumb, bine scurse, jumatate din feliile de ou si jumatate din tonul din conserva. De asemenea adaugam aproximativ doua treimi din dressingul pregatit si amestecam.

4. Servire salata cu ton si legume. Pe fiecare farfurie punem 1-2 linguri din dressingul ramas, distribuim deasupra frunzele de salata si impartim salata din castron si deasupra punem maslinele, rosiile si ridichiile pastrate. Asezam peste salata feliile de ou ramase si piper. Salata cu ton si legume se serveste imediat cu paine prajita, crutoane sau biscuiti sarati sau ca umplutura intr-o lipie.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Salata de Ton cu Legume.

POFTA BUNA!

SFATURI:

1. Este bine ca in salata sa folositi ton bucati in suc propriu, dar este bun si cel in ulei de masline.
2. Folositi orice frunze de salata va plac, important este sa fie bine zvantate si rupte in bucatele, cat sa poata fi luate in furculita.
3. Rosia din salata cu ton o puteti inlocui cu rosii cherry, ceapa rosie cu ceapa verde.
4. Puteti face salata de ton cu oua de prepelita.
5. Eu aleg mereu maslinele cu samburi, care au un gust mult mai bun. Le puteti scoate samburii foarte usor, pur si simplu apasand latul lamei cutitului pe maslina, iar samburele se va desprinde imediat.
6. Sosul pentru salata poate fi facut inainte si pastrat in frigider, acoperit, maxim 5 zile. Dressing-ul trebuie adaugat in salata chiar de a o consuma. Mai puteti adauga, pentru un plus de gust, diferite ierburi aromatice (busuiocul se potriveste foarte bine) si mirodenii.