

Tonhalsaláta quinoával és olívbogyóval

Forrás: Czuppon Krisztina dietetikus



Energia- és tápanyagtartalom:

- > Energia: **2115,7 kJ (506,1 kcal)**
- > Fehérje: **32,1 g**
- > Zsír: **30,5 g**
- > Szénhidrát: **23,2 g**

Hozzávalók 1 főre cukorbetegség esetén:

- ▶ 10 dkg tonhal konzerv
- ▶ 3 dkg quinoa
- ▶ 1 db paradicsom
- ▶ 2 dkg gépsonka
- ▶ ½ db vöröshagyma
- ▶ 1 evőkanálnyi olajbogyó (paprikával töltött)
- ▶ ízlés szerint só
- ▶ ízlés szerint ecet
- ▶ ízlés szerint olívaolaj
- ▶ ízlés szerint kapor
- ▶ ízlés szerint bors (fehér)
- ▶ ízlés szerint édesítőszer

Hozzávalók 1 főre szív- és érrendszeri betegség esetén:

- ▶ 10 dkg tonhal konzerv
- ▶ 3 dkg quinoa
- ▶ 1 db paradicsom
- ▶ 2 dkg gépsonka
- ▶ ½ db vöröshagyma
- ▶ 1 evőkanálnyi olajbogyó (paprikával töltött)
- ▶ ízlés szerint ecet
- ▶ ízlés szerint olívaolaj
- ▶ ízlés szerint kapor
- ▶ ízlés szerint bors (fehér)
- ▶ ízlés szerint édesítőszer

ELŐKÉSZÍTÉS:

A tonhalat kivesszük a konzervdobozból, jól lecsöpögtetjük és szétszedjük apró kis darabkákra, az olajbogyókat félbevágjuk. A paradicsomot rövid időre forrásban lévő vízbe mártjuk, lehúzzuk a héját és a húsát csíkokra vágjuk. A sonkát szintén csíkokra vágjuk, a hagymát megtisztítjuk és finomra vágjuk, a kaprot megmossuk és durvára vágjuk. A quinoát megfőzzük.

ELKÉSZÍTÉS:

A marinádhoz simára keverjük az ecetet az olívaolajjal, sóval, fehér borssal, egy csipetnyi édesítőszerrel, kaporral és szükség szerint vízzel. A tonhalat összekeverjük a quinoával, olajbogyóval, paradicsommal, sonkával és hagymával, majd óvatosan belekeverjük a marinádba. A salátát két órára hideg helyre tesszük pihenni.

TÁLALÁS:

Előhűtött tányérokra elrendezve, franciakenyérrel vagy piritóssal tálaljuk.