



### Hozzávalók:

1 kisebb lilahagyma, 1 mokkáskanál só, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 2-3 keményebb, de érett paradicsom, 1 kis csokor petrezselyem, néhány szem Bonduelle mag nélküli zöld olajbogyó, 1 kiskanál finom balzsamecet, 4 kiskanál extraszűz olívaolaj, 1 doboz (400 gramm) Bonduelle konzervlencse, 1 doboz (150 gramm) konzerv tonhal (lehet más konzervhal vagy füstölt hal is)

1. A lilahagymát megtisztítjuk, lencsényi kockákra vágjuk, egy tálba szórjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, kb. 10 percre félretesszük, de kinyomkodni nem kell!
2. A paradicsomokat, miután szárukat kimetszettük, apró, nagyjából lencsényi kockákra vágjuk, a finomra aprított petrezselyemmel és olajbogyóval együtt a hagymához keverjük. A balzsamecettel és az olívaolajjal ízesítjük.
3. A lencsét levélével együtt, a tonhalat lecsöpögtetve, nagyobb darabokra tördelve forrगतjuk bele.

### Jó tanács

- Ha olívaolajban eltett tonhalat vásároltunk, akkor ennek a levét használjuk a saláta készítéséhez, külön olaj már nem kell bele.

4 főre

Elkészítési idő: 15 perc

Egy adag: 275 kcal