



Hozzávalók:

40 dkg burgonya, só, 30 dkg zöldbab (lehet fagyasztott is), 3 paradicsom, 1 szép lilahagyma, 2 evőkanál mag nélküli olajbogyó, 5 dkg ringli (konzervajóka), 20 dkg konzerv tonhal, 3 evőkanál 6%-os fehérborecet, 2 kiskanál mustár, 8 evőkanál olívaolaj, 1 gerezd fokhagyma, 1 kis fej saláta, 2 főtt tojás

1. A burgonyát héjában, enyhén sós vízben megfőzzük, leszűrjük, megvárjuk amíg kihűl, azután meghámozzuk és 1,5 centis kockákra vágjuk. A zöldbabot megtisztítjuk, 2 centisre daraboljuk, gőzben megpároljuk, de az is jó, ha enyhén sós vízben megfőzzük, ügyelve arra, hogy roppanós maradjon. Leszűrve hűlni hagyjuk.
2. A paradicsomokat cikkekre, a lilahagymát vékony karikákra szeljük. Az így előkészített zöldségeket egy salátástálba tesszük, majd a félbevágott olajbogyót, az ajókat meg a kisebb darabokra tördelt, lecsöpögtetett tonhalat is hozzáadjuk.
3. Az öntethez a borecetet és a mustárt egy pohárban kiskanállal simára keverjük, apránként az olajat is belecsöpögtetjük, végül a zúzott fokhagymával ízesítjük. Az olívás öntetet a zöldséges hallal laza mozdulatokkal összekeverjük, és salátalevelekkel meg cikkekre vágott főtt tojással díszítve tálaljuk. Forró piritóst mindenképpen kínáljunk hozzá!

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 550 kcal • 22,1 g fehérje • 39,1 g zsír • 27,2 g szénhidrát • 8,2 g rost • 177 mg koleszterin