

Zdrava večera sa zimskom salatom



težina: **lako**

za: **2** osoba

vreme pripreme: **15** min

Sastojci

Potrebno je:

- **1/4** zimskog crvenog kupusa
- **1/2** korena zelene salate
- **1** veća šargarepa
- **po ukusu** soli i sirceta

I još:

- **1 konzerva** tune u komadu
- **1 kašicica** mešavine suvog povrća
- **2 kašike** limunovog soka
- **1/2** cenabelog luka
- **malo** peršuna

Priprema

Salata: Zelenu salatu oprati i iskidati na komade. Crveni kupus tako?e usitniti kao i zelenu salatu (ne na uobicajen nacin, na rezance, vec na krupnije, možete i rukama sasitniti). Šargarepu ocistiti i iseci na kolutice. Stavite sve u ciniju i promešajte. Ako salatu pravite bez ulja, onda je posolite i rukama umesite mesajuci kako bi malo omekšala, a zatim zakiselite po ukusu. Umesto sirceta možete zakiseliti i limunovim sokom, ako volite manje kisele salate. Po ukusu, salati možete dodati i malo ulja.

Tunu ocedite od ulja i stavite u ciniju. Dodajte kašicicu mešavine suvog povrca. Dakle samo suvo povrce, ne suvi biljni zacin koji je slan i koji koristimo u jelima. Dodajte sitno seckani, ili izgnjeceni, beli luk, malo peršuna (svežeg ili suvog) i prelijte limunovim sokom. Sve promešajte da se sjedini.

Ovo možete iskoristiti kao varijantu za neku laganiju, a zdravu veceru. Tako?e tunu možete staviti i u ciniju sa salatom i isto dobiti jako zdravu i ukusnu salatu koja može biti i lagani obrok.

Savet

Prijatno :)