Sałata nicejska

data aktualizacji: 2019.08.16 autor: Redakcja

Składniki:

- 300 g świeżego tuńczyka (opcjonalnie może być tuńczyk z puszki w sosie własnym)
- 150 g zielonej fasolki szparagowej
- 12 pomidorków koktajlowych
- 2 jajka
- 1 czerwona cebula
- sałata rzymska
- mała puszka anchois
- czarne oliwki z pestką

Sos vinegret:

- 1 łyżeczka musztardy
- 2 łyżki stołowe octu winnego
- 6 łyżek stołowych oliwy z oliwek
- sól i pieprz

Przygotowanie:

Przygotować sos poprzez dokładne wymieszanie musztardy, octu i oliwy z oliwek. Doprawić do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem.

Ważne – tuńczyk przed smażeniem musi mieć temperaturę pokojową. Tuńczyk prosto z lodówki szybko usmaży się z zewnątrz, w środku będzie zimny i surowy.

Stek posmarować delikatnie oliwą. Smażyć przez 2 minuty z każdej ze stron, by mięso w środku było różowe i wilgotne).

Fasolkę ugotować al dente, jajka na twardo. Cebulę pokroić w półkrążki, pomidorki przekroić na połówki.

Na talerzu położyć porwane liście sałaty, fasolkę, pomidorki, cebulę, jajka, anchois i oliwki. Na wierzchu ułożyć kawałki tuńczyka. Polać sosem vinegret.

Sałatkę można podać z ciepłymi grzankami.

Źródło: https://gotuj.eglos.pl/aktualnosci/item/32951-salata-nicejska