



**Состав:**

1 банка тунца консервированного в собственном соку

50 г рукколы

1 огурец среднего размера

2 помидора среднего размера

50г оливок без косточек

1/4 лимона

### **Заправка:**

Оливковое масло

### **Рецепт салата с рукколой и тунцом:**

Консервированного тунца измельчить при помощи вилки, помидоры и огурцы нарезать небольшими ломтиками, оливки разрезать пополам, добавить рукколу и сбрызнуть соком

лимона. Заправить салат оливковым маслом и перемешать.

Для украшения салат можно посыпать кунжутом.