

Состав:

(на 4 порции)

1 банка консервированного тунца (200-230г) в собственном соку

½ кочана салата Романо или Айсберг

200 г стручковой зеленой фасоли

200 г консервированной белой фасоли

100 г помидоров черри

7-8 перепелиных яиц

1-2 картофеля среднего размера

40-50 г оливок без косточек

¼ красного репчатого лука

Заправка:

2-3 ст.л. оливкового масла Extra Virgin

1 ч.л. белого винного укуса

½ ч.л. коричневого сахара

1 небольшой зубчик чеснока

1 ч.л. зернистой горчицы

соль

черный молотый перец – по вкусу

Рецепт салата нисуаз с тунцом:

Для приготовления заправки в небольшой пиале смешать оливковое масло, винный уксус, коричневый сахар, горчицу, соль и черный молотый перец. Чеснок очистить, промыть, мелко порубить, добавить к заправке и все тщательно перемешать. Заправку накрыть и оставить настояться в течение 20 минут.

Для приготовления салата промыть картофель и отварить его "в мундире" в соленой воде, затем дать немного остыть, очистить от кожицы и нарезать небольшими кусочками.

Отварить перепелиные яйца в течение 5-6 минут, очистить от скорлупы и разрезать пополам.

Листья салата Романо промыть, обсушить и нарезать крупными кусочками. Зеленую стручковую фасоль промыть, нарезать кусочками размером 3-4 см и отварить в соленой воде в течение 6-7 минут. Помидоры черри промыть и разрезать каждый из них пополам. Консервированного тунца достать из банки немного поломать при помощи вилки. Оливки порезать колесиками. Красный салатный лук очистить, промыть и нарезать тонкими полукольцами.

В порционные тарелки (либо на одно большое блюдо) выложить листья салата и слегка сбрызнуть приготовленной заправкой, сверху выложить картофель, консервированную белую фасоль, сваренную стручковую зеленую фасоль, полукольца красного репчатого лука, помидоры черри, перепелиные яйца, кусочки тунца и нарезанные оливки.

Салат нисуаз заправить приготовленной заправкой.

Приятного аппетита!