

Состав:

(на 2 порции)

200-230 г консервированного тунца с собственном соку

30 г салата мангольд

30 г рукколы

10-12 помидоров черри

½ репчатого лука

1-2 ст.л. кедровых орешков

Для заправки:

1 ч.л. соуса Наршараб

1 ч.л. лимонного сока

2 ст.л. оливкового масла Extra Virgin

соль

черный молотый перец

Рецепт салата с тунцом, мангольдом и рукколой:

Рукколу и мангольд промыть и обсушить. Помидоры черри промыть и разрезать пополам. Репчатый лук очистить, промыть и нарезать тонкими кольцами или полукольцами.

Для приготовления соуса в небольшой емкости смешать оливковое масло, гранатовый соус Наршараб и свежевыжатый лимонный сок, добавить соль и черный молотый перец по вкусу. Часть приготовленной заправки вылить в миску для салата, положить в нее нарезанный репчатый лук и перемешать, затем добавить рукколу и мангольд и снова аккуратно перемешать, добавить черри.

Консервированного тунца немного поломать при помощи вилки и также добавить в салат, аккуратно перемешать и полить оставшейся частью заправки. Сверху салат украсить кедровыми орешками.

Приятного аппетита!