

Okurkový salát s křehkým salátem

Ingredience:

1 okurka, 1 lžíce majonézy
1 lžíce nízkotučného jogurtu
1 lžíce čerstvého nasekaného kopru
1 stroužek česneku, šťávu z 1 citronu
sůl, 400 g tuňáka, sezamová semínka
4 lžíce olivového oleje

Popis postupu:

Okurku podélně nakrájejte škrabkou na zeleninu na tenké dlouhé plátky, dejte do mísy, smíchejte s majonézou, jogurtem, koprem, lisovaným česnekem a citronovou šťávou a lehce osolte. Nechte odležet. Nakrájejte tuňáka na špalíčky, osolte a obalte v sezamových semínkách. Na oleji zprudka orestujeme tuňáka (opečte jenom povrch špalíčků, uvnitř musí zůstat maso nepropečené). Opečené špalíčky tuňáka nakrájejte na plátky a podávejte s okurkovým salátem.