



RUKOLA Z TUŃCZYKIEM I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ

Przygotowanie:

Ziemniaki ugotuj w mundurkach - pamiętaj, aby ich nie rozgotować. Fasolkę szparagową ugotuj al dente. Przystudzone ziemniaki pokrój w plastry. Pomidory umyj i pokrój w ćwiartki. Do półmiska wysyp rukolę, dodaj pokrojone ziemniaki, przestudzoną fasolkę szparagową (jeśli będzie zbyt długa możesz przekroić ją na pół), ćwiartki pomidorów. Całość przypraw wg uznania i polej oliwą z oliwek. Na koniec dodaj kawałki tuńczyka.

Składniki (dla 2 osób):

1 opakowanie rukoli Fit& Easy
8 małych ziemniaków
1 puszka tuńczyka w kawałkach
4 nieduże pomidory
20 dag zielonej fasolki szparagowej
4 łyżki oliwy z oliwek
Przyprawy do smaku: tymianek, sól, pieprz