



SALATA CU TON SI AVOCADO

Timp preparare: 15min Numar portii: 1

Intr-un castron, punem tonul, ceapa tocata sau felii, 1 catel ras de usturoi, verdeata tocata (poate fi patrunjel, oregano, rucola, suuioc, hasmatuchi, cimbru, rozmarin, etc.). Stoarcem tot sucul de la o jumata de lime/lamaie si punem o lingura de ulei.

Curatam avocado, scoatem coaja si samburele. In cazul in care pulpa este tare, o taiem bucati cu cutitul si o punem in castron. In cazul in care este moale, o punem direct in castron si amestecam cu o furculita.

Gustam si completam cu sare si piper dupa gust. Poate fi servita cu paine prajita.

Ingredientele:

- 100g ton
- 1 avocado
- 1/2 lime / lamaie
- 1/4 ceapa
- 1 catel usturoi
- verdeata

*Puteti folosi si uleiul din conserva daca nu aveti ulei in casa.

**Pentru ca avocado sa fie mai copt, lasati 2 zile langa o banana.