



SALATA DE TON CU AVOCADO



Gustul fin al tonului intr-o salata racoroasa.

Ingrediente:

Portii: 4

- 1 conserva ton Calvo in sos natur, bucati (de 160 gr)
- 1 ou fiert
- 2 avocado
- 2 linguri ulei de samburi de struguri/ulei de masline
- 1 ceapa rosie mica
- cateva fire de marar si patrunjel
- 1 lingura suc de lamaie
- sare, piper

Preparare:

Se taie fiecare avocado in cate doua parti, pe lung si se scoate pulpa. Se stropeste pulpa de avocado cu sucul de lamaie si se piseaza cu furculita pana devine pasta. Se freaca apoi cu galbenusurile fierte si cu uleiul de samburi de struguri. Se adauga tonul strivit si el cu furculita si se amesteca bine totul. La final se adauga ceapa, albusul fiert, mararul si patrunjelul tocate marunt. Se condimenteaza cu sare si piper dupa gust. Se omogenizeaza compozitia si se azeaza portiile in cojile de avocado.