



SALATA DE TON CU ROSII CHERRY, ARDEI SI SPANAC



Ingrediente:

400 g ton Calvo in ulei vegetal
7 rosii cherry
1 ceapa alba mica
1/2 ardei verde
1/2 ardei rosu
1 lingura pasta de masline
zeama de la o lamaie
1 lingurita otet balsamic
1 lingurita zahar
1 lingura ulei de masline
1 lingura vin rosu
cateva frunze de spanac
o frunza de salata verde
sare grunjoasa
piper negru
1 radacina patrunjel
1 felie de lamaie

Preparare:

Se desfac conservele, se scot bucatile de ton si se stropesc cu zeama de lamaie. Separat, se prepara sosul. Intr-un bol se pun urmatoarele ingrediente: sarea, zaharul, vinul rosu, otetul balsamic, piperul, uleiul, radacina de patrunjel rasa marunt si pasta de masline. Se bat bine si apoi se lasa cateva minute la rece. Rosiile cherry se taie in cate doua parti. Se presara sare amestecandu-se usor. Se curata ceapa si se taie in blender pana devinde ca o pasta. Se amesteza ceapa taiata in blender cu tonul maruntit. Ardeii se taie rondele si se presara printre bucatile de ton. Peste ton, se pun rosiile si frunzele de spanac, se toarna sosul preparat la inceput si se amesteca. La final se adauga frunza de salata verde si felia de lamaie.