

Makaronowa sałatka z tuńczykiem



Trudność:

Czas przygotowania: 15min , Czas gotowania: 15min

Całkowity czas: 30min , Porcja: 2

423 Kalorii , **1 g** Cukrów , **38 g** Tłuszczu , **18 g** Białek

Autor: Czerwona.Papryczka

Link: <https://srecepty.pl/makaronowa-salatka-z-tunczykiem>

Przygotowanie

Makaron gotować 10 - 12 minut - w trakcie gotowania dodać 1 łyżkę oleju. Odcedzić i wystudzić. Brokuły włożyć do gotującej się, osolonej wody na około 10 minut, osączyć i ostudzić. Jaja ugotować na twardo, obrać. Tuńczyka rozdrobnić widelcem, kukurydzę osączyć, jaja posiekać w kostkę. Wszystkie składniki wymieszać, połączyć oliwą lub olejem, posypać solą i pieprzem, dokładnie wymieszać.

Składniki

- ✓ 1,5 szklanki makaronu kokardki
- ✓ 1 puszka tuńczyka w sosie własnym
- ✓ 1 opakowanie mrożonych brokułów
- ✓ 1 puszka kukurydzy
- ✓ 3 jaja
- ✓ oliwa z oliwek
- ✓ sól
- ✓ pieprz

Kategorie

Zwykły dzień, Polska, Całoroczne, Tańsze, Produkty mleczne i jaja, Ryby i owoce morza