



Sałatka z makaronem kokardki, tuńczykiem i rukolą

Autor: najlepszewkuchni.pl

Wszyscy kochamy sałatki makaronowe, te z dodatkiem makaronu w kształcie kokardek są szczególnie urocze i zachęcają do jedzenia. W połączeniu z tuńczykiem w sosie własnym i rukolą na pewno podbiją nasze podniebienie.

Danie: **Kolacja, Sałatki,**

Osób: **4**

Czas: **Do 15 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Wyjmujemy tuńczyka z puszki, rozdrabniamy na talerzyku i delikatnie przyciskamy widelcem. Nie odcedzamy go z sosu, ponieważ sos ten będzie doskonały do naszej sałatki.

Krok 2

Następnie należy zacząć gotować makaron. Wrzucamy go do wrzącej, osolonej wody na 20 minut, po czym odcedzamy i zostawiamy na sicie do ostygnięcia.

Krok 3

Do miseczki wsypujemy umytą wcześniej rukolę, przepołowione pomidorki koktajlowe. Makaron jest już gotowy, dodajemy go do pozostałych składników razem z tuńczykiem i wszystko delikatnie mieszamy.

Wskazówki

Warto kupować tuńczyka w kawałku, a nie rozdrobnionego. Rozdrobniony tuńczyk ma znacznie obniżoną zawartość witamin oraz najważniejszych składników dla których powinniśmy jeść ryby przynajmniej dwa razy w tygodniu, czyli kwasów tłuszczowych omega-3.

Składniki

¼ opakowania makaronu- kokardek

1 puszka tuńczyka w sosie własnym

1 opakowanie rukoli

1 opakowanie pomidorków koktajlowych czerwonych