



ЗЕМЯТА НА
ТРАКИТЕ



САЛАТА АЙСБЕРГ С РИБА ТОН И ЛИМЕЦ

Представяме Ви оригинална и изкусителна салата, подходяща за любителите на морски ястия. Насладете се на вкусна салата айсберг с риба тон, пушена съомга или скумрия, поръсена със зърна от сварен еднозърнест лимец, каперси и маслини.



Необходими продукти

- 150 г салата айсберг
- 100 г риба тон от консерва (може да се замени с пушена съомга или скумрия)
- 50 г зърно от лимец
- 50 г каперси в оцет (консерва)
- 7-8 маслини тип „Стафида“
- сол
- сос от нар (или оцет „Балсамико“)
- зехтин

Начин на приготвяне

Измийте зърното от лимец и го сварете в 1 л вода на слаб огън, докато се разпукне (около 1-1½ часа), след което отцедете.

Нарежете или накъсайте салатата айсберг. Добавете рибата, каперсите и маслините и овкусете със сол, сос от нар (или оцет „Балсамико“) и зехтин.

Разбъркайте съставките. Сервирайте в купа за салата и поръсете със зърното от лимец.

Добър апетит!