

VEGÁNSKY CESTOVINOVÝ ŠALÁT S TUNIAKEM

INGREDIENCIE

🍴 3 PORCIÁCH

🕒 15 MIN

👤 JEDNODUCHÝ

200 g celozrnných alebo
špaldových cestovín penne

1 malá červená cibuľa

1/2 uhorky

125 g cherry paradajok

1 malá plechovka kukurice (140 g
odkvapkanej váhy)

1 bio citrón

soľ a korenie

Garden Gourmet Vegánsky tuniak

S pribúdajúcimi stupňami vonku sa nám prirodzene chce tráviť menej času v kuchyni za sporákom a vyvárať teplé jedlá. Horúce počasie doslova volá po ľahkých a studených pokrmoch, ktoré nás osviežia a zároveň zasýtia. Šaláty sú v tomto prípade ideálnou a veľmi obľúbenou voľbou a už dávno neplatí, že sú nudné, suché a zložené len z rôznych druhov zeleniny. Správny šalát obsahuje zdroje sacharidov, bielkovín a zdravých tukov, a tým nám dodá potrebné živiny. Jeden taký pre vás máme – jednoduchý, a predsa plný chuti! Presne to je náš cestovinový šalát. Najlepšie na ňom je to, že vás tak ľahko neomrzí, pretože je variabilný. Zeleninu môžete obmieňať zrovna podľa toho, na čo máte chuť, čo máte doma v chladničke alebo podľa sezóny.

KULINÁRSKE TIPY

Obed alebo večera

Vhodné aj ako hlavný chod, napr. s extra šalátom z rukoly s varenými ružičkami brokolice a avokádom, s balzamikovým dresingom a extra panenským olivovým olejom.

Návrh na podávanie

Vynikajúci s trochou nasekanej
plochej petržlenovej vňate.

Ak teda hľadáte inšpiráciu na vegánsky obed – ste na správnom mieste. Vyskúšajte tento cestovinový šalát so zeleninou a s Garden Gourmet Vuniakom. Náš vegánsky tuniak je vyrobený z rastlinných surovín a je plný živín. Obsahuje hrachovú a pšeničnú bielkovinu a verte, že zachutí aj tomu najnáročnejšiemu fajnšmekrovi. A ako bonus, budete mať pri jeho konzumácii dobrý pocit – žiaden tuniak totiž nemusel opustiť vody oceánu.

Tento recept je ľahký na prípravu, rýchly a chutný! Skvelý bude ako rýchly obed alebo večera a pokojne si ho môžete pripraviť do krabičky a vziať so sebou do práce, do školy či na cesty a nemusíte hľadať mikrovlnku alebo mať strach, že sa pokazí, pretože najlepšie chutí studený. Tak poďme na to!

PRÍPRAVA

1. KROK - Uvarte cestoviny

Začneme cestovinami, ktorých príprava vám nezaberie viac ako 10 minút.

Uvarte ich podľa návodu na obale vo veľkom množstve vody, zvyčajne platí liter vody na 100 gramov cestovín, s trochou soli, aby boli „al dente“. Scedte, prepláchnite studenou vodou a nechajte odkvapať.

2. KROK - Všetko nakrájajte

Kým sa nám varia cestoviny, nakrájame si zeleninu – cibuľu nasekáme nadrobno, uhorku nakrájame pozdĺžne na šesť pásov a potom na malé kúsky a paradajky prekrojíme na štvrtky. Kukuricu z plechovky zbavíme nálevu, dôkladne prepláchneme pod studenou vodou a necháme odtiecť.

3. KROK - Všetko zmiešajte

A záver je už jednoduchý – všetko spolu zmiešame! Pridáme cestoviny, potom zeleninu a Garden Gourmet vegánskeho tuniaka. Šalát ochutíme citrónovou šťavou, jemne nastrúhanou (čisto vydrhnutou) citrónovou kôrou, soľou a mletým čiernym korením. Rýchly a výživný vegánsky šalát máme hotový a už nám nezostáva nič iné, len ho podávať. Dobrú chuť!

KULINÁRSKE TIPY

Obed alebo večera

Tento vegánsky cestovinový šalát s Vuniakom je vhodné podávať aj ako hlavný chod, napr. s extra šalátom z rukoly s varenými ružičkami brokolice a avokádom, s balzamikovým dresingom a extra panenským olivovým olejom.
Návrh na podávanie
Vynikajúci s trochou nasekanej čerstvej petržlenovej vňate.

**CHECK OUT MORE RECIPES AT
GARDENGOURMET.COM**

[Garden Gourmet Slovakia](#) > [Recepty](#) > [Vegánsky cestovinový šalát s tuniakem](#)