

TĚSTOVINOVÝ SALÁT S TUŇÁKEM

těstoviny	500g
tuňák RIOMARE	2 malé plechovky
paprika čerstvá	3 kusy(tři barvy)
rukola	

Těstoviny uvaříme v osolené vodě,scedíme.Papriky nakrájíme na malé kostičky.Těstoviny smícháme s tuňákem,paprikou,dochutíme solí a natrhanou rukolou.

TĚSTOVINOVÝ SALÁT S LUČINOU

těstoviny	500g
okurka	2 kusy
rajče	4 kusy
Lučina do salátu	360g(2 kusy)

Postup stejný jako u předchozího salátu.

KUSKUSOVÝ SALÁT S KRABÍMI TYČKAMI

kuskus	250g
krabí tyčky	250g
zakysaná smetana	2 kusy
pórek	1 menší

Kuskus zalijeme vařící vodou 1 : 2 (kuskus : voda). Promícháme a necháme 10 min. odstát pod pokličkou.Krabí tyčinky nakrájíme na malé kostičky,smícháme s kuskusem,zakysanou smetanou a pórkem.Dochutíme solí,poř.pepřem.

FAZOLOVÝ SALÁT

fazole sterilované	2 plechovky
paprika	
rajče	
okurka	
kečup	
cibule	

Fazole smícháme s drobně nakrájenou zeleninou,ochutíme solí,kečupem. Stejně postupujeme i čočkového salátu (čočku uvaříme).Můžeme přidat na hrubo strouhaný sýr,česnek.