

Rezept

Kanarischer Salat

Ein Rezept von Kanarischer Salat, am 20.03.2023

Zutaten

1	kleiner Romanasalat	6	reife, schnittfeste Tomaten
1	dicke Gemüsezwiebel	1	reife, aber nicht zu weiche Avocado
150 g	Tunfisch in Öl (aus der Dose)	100 g	grüne Oliven
3 EL	milder Weißweinessig		Salz
	Pfeffer	4 EL	Olivenöl
2 EL	gehackte Petersilie		

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Romanasalat putzen, waschen und trockenschleudern. Die Romanablätter in Streifen schneiden und auf einer Platte auslegen.
2. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen. Tomaten in dicke Scheiben schneiden. Gemüsezwiebel schälen, in nicht zu dünne Scheiben schneiden und zu Ringen aufblättern. Avocado schälen und längs halbieren, den Kern auslösen und das Fruchtfleisch längs in Spalten schneiden. Tunfisch abtropfen lassen und in Stücke zerpflücken. Alles mit den Oliven auf dem Salat anrichten.
3. Für die Sauce den Essig mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren, die gehackte Petersilie untermischen. Den Salat mit der Salatsauce beträufeln und servieren.