



Σαλάτα Caesar με καπνιστό τόνο

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

4-6
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τα κρουτόν

- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά να κάψει.
- Κόβουμε το ψωμί σε μικρά κυβάκια 1 εκ. και τα βάζουμε στο τηγάνι.
- Προσθέτουμε το σκόρδο ολόκληρο, το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και ψήνουμε μέχρι να πάρουν χρώμα και να γίνουν τραγανά.
- Αφαιρούμε και αφήνουμε στην άκρη.

Για το dressing

- Χωρίζουμε τον τόνο από το λάδι του. Βάζουμε το λάδι σε ένα μιξεράκι και αφήνουμε τον τόνο στην άκρη.
- Προσθέτουμε το σκόρδο και χτυπάμε για να λιώσει το σκόρδο.
- Μεταφέρουμε σε ένα μπολ και βάζουμε τη μαγιονέζα. Ανακατεύουμε να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Προσθέτουμε την παρμεζάνα, πιπέρι, τον χυμό λεμονιού και ανακατεύουμε.

Για τη σύνθεση

- Κόβουμε το iceberg σε μεγάλα κομμάτια και τα βάζουμε στο πιάτο σερβιρίσματος.
- Προσθέτουμε τον μαϊντανό ψιλοκομμένο 2-3 κ.σ. από το dressing, τον τόνο σε κομμάτια τα κρουτόν, το καλαμπόκι και τα flakes παρμεζάνας.
- Ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

Συστατικά

Για το κρουτόν

- 2 φέτες ψωμί ολικής, πολύσπορο
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

Για το dressing

- 320 γρ. τόνο, καπνιστό, πικάντικο
- 1 σκ. σκόρδο
- 200 γρ. μαγιονέζα
- 50 γρ. παρμεζάνα
- πιπέρι
- χυμό λεμονιού, από 1/2 λεμόνι

Για τη σύνθεση

- 250 γρ. iceberg
- 1/4 ματσάκι μαϊντανό
- 50 γρ. καλαμπόκι, σε κονσέρβα
- 50 γρ. παρμεζάνα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

540 Θερμίδες (kcal)	48.0 Λιπαρά (γρ.)	8.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	7.5 Υδατ/κες (γρ.)
27%	69%	41%	3%
2.6 Σάκχαρα (γρ.)	19.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.1 Αλάτι (γρ.)
3%	38%	6%	18%