



# Σαλάτα με λαχανικά και καπνιστό τόνο

**20'**  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

**6-8**  
Μερίδες

**1**  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

- 1 καλαμπόκι, βρασμένο
- 1 πιπεριά Φλωρίνης
- 160 γρ. τόνο, καπνιστό
- 100 γρ. ραπανάκια
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 κ.σ. δυόσμο
- 1 κ.σ. κάππαρη
- 200 γρ. πράσινη σαλάτα

Για το dressing

- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.σ. κοφτή μέλι
- 1 κ.σ. κοφτή μουστάρδα

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τρυπάμε το κοτσάνι από το καλαμπόκι με ένα πιρούνι και τοποθετούμε πάνω στη φωτιά ή σε καυτό τηγάνι για να πάρει χρώμα και καπνιστή γεύση. Ακολουθούμε τη ίδια διαδικασία και για την πιπεριά Φλωρίνης.

Για το dressing

- Στο μπολ σερβιρίσματος βάζουμε το λάδι από τον τόνο, τον χυμό λεμονιού, το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε καλά με ένα σύρμα χειρός.
- Προσθέτουμε το μέλι, τη μουστάρδα, τον τόνο και ανακατεύουμε.

Για τη σύνθεση

- Βάζουμε στο μπολ τα ραπανάκια σε κομμάτια και ανακατεύουμε.
- Με ένα μαχαίρι αφαιρούμε τα σπόρια από το καλαμπόκι και τα βάζουμε στο μπολ.
- Προσθέτουμε το πράσινο μέρος από τα φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα, τον δυόσμο, την κάππαρη, την πιπεριά Φλωρίνης καθαρισμένη και κομμένη σε μικρά κομμάτια και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε τις φρέσκιες σαλάτες, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

133 Θερμίδες (kcal)	9.3 Λιπαρά (γρ.)	1.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	6.0 Υδατ/κες (γρ.)
7%	13%	8%	2%
4.2 Σάκχαρα (γρ.)	5.4 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.57 Αλάτι (γρ.)
5%	11%	7%	10%