

# Салат с тунцом

15 минут 4 порции

## Вам понадобится:

2 банки консервированного тунца (5 унций) в воде или масле  
2 столовые ложки оливкового масла (или масла тунца)  
1/4 стакана греческого йогурта  
1 небольшой огурец нарезанный кубиками  
2 нарезанных луковицы, зелень и белок  
1 чайная ложка дижонской горчицы  
1 столовая ложка нарезанного свежего укропа  
1/4 чайной ложки соли



## Приготовление

- Слейте жидкость или масло из упаковки тунца.
- Выложите высушенный тунец и остальные ингредиенты в миску и хорошо перемешайте.
- Подавайте прямо сейчас или накройте крышкой и поставьте в холодильник на 1 час или на всю ночь.

Используйте этот салат для фаршировки помидор, ломтиков огурцов или как начинку цельнозернового лаваша.

