

Capricciosa- Salat

Zutaten für 4 Personen:

½ Eisbergsalat
½ Salatgurke

1 Zwiebel
1 Tomate
1 Dose Tunfisch
150-200g Kochschinken
4 Eier
Ca. 50g Gouda



Für das Dressing:

6 EL Kräuternessig
4 EL Wasser
8 EL Sonnenblumenöl
2TL (Salatkräuter)
1 TL Zucker
½ TL Salz
Pfeffer

⇒ *Man kann auch eine Joghurt oder Cocktail Soße dazu machen*

Zubereitung:

Für das Dressing die Zwiebel schälen und anschließend fein hacken. Die Zwiebel mit Öl, Essig, Wasser, Kräutern und Zucker mischen und dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Salatgurke

schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten putzen und achteln. Den Thunfisch aus der Dose nehmen, abtropfen lassen und in ca. 1cm große Stücke zerkleinern. Den gekochten Schinken in Stücke zerpfücken. Die Eier hartkochen, schälen und vierteln.

Den Salat in eine Schüssel geben, Gurken, Zwiebeln, Tomaten, Thunfisch, gekochten Schinken und den Gouda darüber verteilen. Die geviertelten Eier oben auflegen. Zum Schluss das Dressing über den Salat geben und ca. 1/2 Stunde zugedeckt ziehen lassen.

Dazu schmeckt zum Beispiel Baguette mit Kräuterbutter.

Was wird noch benötigt? 😊

Messer, Schneidebrett, Salatschüssel, Löffel (Teelöffel, Esslöffel, Salatbesteck)