

# Πολύχρωμη Τουοσαλάτα

Όσο μεγαλύτερη ποικιλία χρωμάτων από λαχανικά στη διατροφή μας τόσο καλύτερα! Όσο περισσότερο ψάρι, τόσο καλύτερα. Αυτή η συνταγή συνδυάζει και τα δύο!



Αυτή είναι μία απλή και εύκολη τουοσαλάτα που φτιάχνεται στο πι και φι. Το μόνο που παίρνει χρόνο είναι το κόψιμο των λαχανικών. Μπορείς όμως να φτιάξεις αρκετή ποσότητα και να τη φυλάξεις στο ψυγείο για 2-3 μέρες.

Είναι μία από τις συνταγές που φτιάξαμε στην [εκδήλωση](#) που κάναμε με τον Τόνο [TRATA](#) σε σούπερ Μάρκετ της Καλαμαριάς.

## **ΥΛΙΚΑ**

- 1 κονσέρβα τόνο σε νερό
- 1 κονσέρβα καλαμπόκι
- 1 βρασμένο πατζάρι (έτοιμο σε σακουλάκι)
- 1/3 αγγούρι
- 1/2 κόκκινη πιπεριά
- 1 κουταλιά μαγιονέζα
- 1 κουταλάκι ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 2 κουταλιές έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 1 κουταλάκι μουστάρδα
- 1 κουταλιά ξύδι βαλσάμικο
- Αλάτι & πιπέρι

## **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Κόβεις το πατζάρι και την πιπεριά σε κυβάκια. Ανοίγεις και στραγγίζεις τον τόνο και το καλαμπόκι. Καθαρίζεις το αγγούρι και το κόβεις σε μικρά κομμάτια. Σε ένα βαζάκι ανακατεύεις τη μαγιονέζα το λάδι, το ξίδι και λίγο αλατοπίπερο και τη μουστάρδα. Όταν ανακατευτούν προσθέτεις σε αυτά και τη μαγιονέζα. Βάζεις όλα τα υλικά σε ένα μεγάλο μπολ και προσθέτεις τη σάλτσα ανακατεύοντας για να πάει παντού.

Σερβίρεις σε βαθύ πιάτο, πάνω σε φύλλα πράσινης σαλάτας. Εναλλακτικά μπορείς να χρησιμοποιήσεις αυτή τη σαλάτα σαν γέμιση σε μπαγκέτα ή αραβική πίτα. Καλή όρεξη!

Αν θέλετε κι άλλες συνταγές για σαλάτες μπειτε στο [salata.gr](http://salata.gr)

[Δείτε εδώ κι άλλες συνταγές με τόνο TRATA.](#)