

Σαλάτα τύπου νισουάζ με τόνο, πατάτα και αυγό

Η σαλάτα νισουάζ είναι γαλλική συνταγή και η αυθεντική περιέχει και αντζούγιες. Εδώ σας την παρουσιάζω στην πιο απλή της εκδοχή, με υλικά που πάντα έχουμε στο σπίτι. Μαρούλι, πατάτες, τόνο και αυγό. Είναι ένα πολύ νόστιμο χορταστικό ελαφρύ γεύμα που γίνεται πολύ εύκολα. Δοκιμάστε την!

Τι θα χρειαστείτε

1 μέτριο μαρούλι iceberg

6-8 πατάτες baby

2 μεγάλες κονσέρβες τόνο στραγγισμένες

4 αυγά βρασμένα σφιχτά

1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο

4-6 κ.σ. καλαμπόκι γλυκό βρασμένο ή στραγγισμένο από κονσέρβα

150 γρ. φασολάκια βρασμένα τρυφερά, να κρατάνε

1 μεγάλη ντομάτα κομμένη

1 αγγουράκι σε ροδέλες

2-3 κ.γλ. κάπαρη ξαλμυρισμένη

Χυμό από μισό λεμόνι

4 κ.σ. μαγιονέζα

Λίγο ελαιόλαδο

Αλάτι και πιπέρι

Σαλάτα τύπου νισουάζ με τόνο, πατάτα και αυγό

Εκτέλεση συνταγής

Βράζουμε τις πατάτες μέχρι να μαλακώσουν. Τις στραγγίζουμε, τις αφήνουμε να κρυώσουν και αφαιρούμε τη φλούδα.

Βράζουμε και τα φασολάκια, να κρατάνε, να είναι τρυφερά και τα στραγγίζουμε. Τα κόβουμε στα 2 ή στα 3, ανάλογα το μέγεθός τους.

Βράζουμε παράλληλα και τα αυγά για 7 λεπτά και τα αφήνουμε να κρυώσουν. Τα καθαρίζουμε και τα κόβουμε στη μέση.

Χοντροκόβουμε το μαρούλι iceberg. Κόβουμε τη ντομάτα και το αγγούρι. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι.

Σε μεγάλη σαλατιέρα βάζουμε το μαρούλι, το κρεμμύδι, την κάπαρη, το καλαμπόκι, τη ντομάτα και το αγγούρι και ανακατεύουμε ελαφρά. Προσθέτουμε τις πατάτες, ολόκληρες ή κομμένες στη μέση, τον τόνο στραγγισμένο και τα αυγά.

Ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο, προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.

Σε μπουλ ανακατεύουμε τη μαγιονέζα με το λεμόνι. Περιχύνουμε τη σαλάτα και ανακατεύουμε.

Καλή όρεξη!

Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή, δείτε και τη [σαλάτα με τόνο και παξιμάδι](#)

Σαλάτα τύπου νισουάζ με τόνο, πατάτα και αυγό

Βήμα προς Βήμα

- 1 Βράζουμε τις πατάτες μέχρι να μαλακώσουν. Τις στραγγίζουμε, τις αφήνουμε να κρυώσουν και αφαιρούμε τη φλούδα.-
- 2 Βράζουμε και τα φασολάκια, να κρατάνε, να είναι τρυφερά και τα στραγγίζουμε. Τα κόβουμε στα 2 ή στα 3, ανάλογα το μέγεθός τους.
- 3 Βράζουμε παράλληλα και τα αυγά για 7 λεπτά και τα αφήνουμε να κρυώσουν. Τα καθαρίζουμε και τα κόβουμε στη μέση.
- 4 Χοντροκόβουμε το μαρούλι iceberg. Κόβουμε τη ντομάτα και το αγγούρι. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι.
- 5 Σε μεγάλη σαλατιέρα βάζουμε το μαρούλι, το κρεμμύδι, την κάπαρη, το καλαμπόκι, τη ντομάτα και το αγγούρι και ανακατεύουμε ελαφρά. Προσθέτουμε τις πατάτες, ολόκληρες ή κομμένες στη μέση, τον τόνο στραγγισμένο και τα αυγά.
- 6 Ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο, προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.
- 7 Σε μπουλ ανακατεύουμε τη μαγιονέζα με το λεμόνι. Αν θέλουμε βάζουμε και λίγη σκόνη σκόρδου. Περιχύνουμε τη σαλάτα και ανακατεύουμε. Καλή όρεξη!