

Salatele cu ton sunt des intalnite in meniurile restaurantelor si usor de facut si acasa. Aceasta reteta nu este pentru o salata cu ton asa cum ati tot mancat. Nu, nu! Este mai degraba un aperitiv si este racoritor, arata extrem de bine si nici nu are multe calorii.

...



## Cum se prepara acest aperitiv cu ton?

Procedati in felul urmator: alegeti ton in suc propriu, pe care il scurgeti bine iar apoi il puneti intr-un bol mai mare. Spalati lamaile, stergeti-le de apa si puneti-le deosebit de cateva minute. Fierbeti ouale, cat mai tari ar fi cel mai bine. Le decojiti, le taiati cubulete si le puneti peste ton. Spalati bine si castravetele, le taiati pe lung iar apoi cubulete pe care le transferati in bolul cu ton si oua. Tocati cateva frunzule de marar si le puneti tot in bol.

---

Urmeaza sa pregatiti lamaile, caci acestea vor fi suportul aperitivului. Le taiati capacul iar cu ajutorul unui cutit cu lama subtire desfaceti miezul de coaja, de jur imprejur. Daca e mai dificil nu va panicati! Incercati sa scoateti pulpa de lamaie putin cate putin, pana ce goliti de tot interiorul. Pastrati o lingurita din pulpa pentru a o amesteca cu restul ingredientelor din bol. Asadar, le amestecati pe toate, potriviti cu sare si piper si mai stoarceti zeama de lamaie daca e cazul. Apoi, cu ajutorul unei lingurite, umpleti la loc lamaile. Decorati-le cu frunzelute de marar. Lasati aperitivele cu ton la rece, cel putin o ora.

V-am convins, nu-i asa?! Ingrediente:

4 lamaie mari  
2 conserve cu ton  
2 oua fierte  
1 castravete  
cateva ramuri de marar proaspata  
sare si piper dupa gust

\*\* sursa - mixtopia.ro