



Πράσινη σαλάτα με αβοκάντο και τόνο

Για 2 άτομα

Υλικά

- 1 σακουλάκι έτοιμη πράσινη σαλάτα ιταλιάνα (που έχει μαρούλι και ροκά) αν δεν έχετε έτοιμο σακουλάκι θα πλύνετε ένα μαρούλι και 1 ματσάκι ροκά
- 1 μέτριο, ώριμο αβοκάντο, καθαρισμένο, χωρίς κουκούτσι, κομμένο σε κύβους ένα μικρό **tip**: για να μην μαυρίσει το αβοκάντο μετά το καθάρισμά του, το ραντίζουμε με λίγο χυμό λεμονιού.
- 1 τόνο μεγάλο σε νερό **tip**: αν βρείτε τόνο Αλοννήσου είναι πιο γευστικός.
- Προαιρετικά 1 κ.σ. αμύγδαλα ή φουντούκια χοντροκομμένα

Για τη βινεγκρέτ

- 1 κ.σ. ξίδι από λευκό κρασί
- 1 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 1 κ.σ. μουστάρδα
- 2 κ.σ. νερό για να διαλύσουμε την μουστάρδα
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι, φρεσκοκομμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Βινεγκρέτ: Σε ένα βαζάκι βάζετε όλα τα υλικά και ανακινείτε πολύ καλά να ενωθούν όλα τα υλικά.

Σαλάτα: Σε ένα μεγάλο μπολ ή σαλατιέρα βάζω το μαρούλι, τη ροκά, τόνο και το αβοκάντο και ανακατεύω καλά. Προσθέτω και λίγα χοντροκομμένα αμύγδαλα (ή τα φουντούκια) και περιχύνω με το ντρέσινγκ.

Ανακατεύω και σερβίρω.