**Salát Nicoise s tuňákem**

Tuňák je zdrojem nejen kvalitních bílkovin, ale i vitamínu A, D, B, železa, vápníku, draslíku, selenu, jódu a hlavně omega-3 a omega-6 mastných kyselin, a proto [Mylord Premium](https://www.mylord-premium.cz/) doporučuje například [steaky z tuňáka žlutoploutvého](https://www.mylord-premium.cz/cs/steaky-z-tunaka-zlutoploutveho), ze kterých se dá připravit výborný salát Nicoise. Nechte se přenést jeho chutí do francouzského Nice, odkud pochází, a vychutnejte si tu nejlepší kvalitu s tuňákem Mylord Premium.

**2 porce**

**Příprava**: 60 minut

**Ingredience na salát:**

2 steaky z tuňáka Mylord Premium

800 g uvařených brambor (Grenaille)

200 g zelených fazolek

100 g zeleného chřestu

8 křepelčích vajíček

14 cherry rajčátek

1 červená cibule

4 hrsti čerstvé rukoly

sůl a pepř

olivový olej

**Ingredience na francouzskou zálivku:**

2 lžíce dijonské hořčice

1 lžíce medu

150 ml olivového oleje

1 lžička šťávy z limetky

1 hrst nasekaného oregana

sůl a pepř

**Příprava:**

Steaky z tuňáka nechte dopředu povolit. Brambory uvařte i se slupkou do měkka. Fazolky spolu s chřestem krátce povařte, asi 2 minuty. Poté rychle zchlaďte v ledové vodě (ideálně
s ledem). Křepelčí vajíčka uvařte natvrdo, stačí 2 až 3 minuty. Zchlaďte a oloupejte.

Cibuli oloupejte, rozpulte a nakrájejte na tenká kolečka. Cherry rajčátka, brambory
a křepelčí vajíčka jen přepulte. Chřest a fazolky ještě rozkrojte. Steaky z tuňáka potřete olivovým olejem, posypte troškou soli a pepře.

Rozpalte gril a lehce ho potřete olivovým olejem. Brambůrky spolu s fazolkami a chřestem krátce ogrilujte. Steaky z tuňáka grilujte z každé strany 2 minuty. Ještě je můžete dochutit solí a pepřem.

Připravte si francouzskou zálivku. Všechny ingredience dejte do misky a metličkou vyšlehejte. Podle potřeby dochuťte případně medem, solí a pepřem. Grilované brambory přidejte do misky k zálivce a opatrně je v ní obalte. Přendejte je na servírovací talíř. Přidejte fazolky s chřestem, rajčátka, cibuli, vajíčka, rukolu, a nakonec i steaky z tuňáka. Ještě zakapejte zálivkou
a podávejte.

**TIP:** Do salátu Nicoise můžete přidat i olivy nebo kapary.

*Připraveno ve spolupráci s ww.slepicarna-blog.cz/Štěpánem Vašákem.*