

Θρεπτική σαλάτα με γλυκοπατάτα και τόνο. Ένα πλήρες γεύμα, γεμάτο θρεπτικά συστατικά και βιταμίνες. Δοκιμάστε τη!

## Τι θα χρειαστείτε

1 γλυκοπατάτα 400 γρ.

1 κονσέρβα τόνος σε λάδι (ή καπνιστός)

1/2 μαρούλι iceberg

10 μικρά αγγουράκια τουρσί

10 ντοματίνια

2 φρέσκα κρεμμυδάκια

Ψιλοκομμένος μαϊντανός

Χυμός λεμονιού

Αλάτι και πιπέρι

# Σαλάτα γλυκοπατάτας με τόνο

## Εκτέλεση συνταγής

Ψήνουμε την γλυκοπατάτα στα μικροκύματα μέχρι να μαλακώσει (περίπου 6-7 λεπτά).

Την ξεφλουδίζουμε και την κόβουμε σε κυβάκια.

Χοντροκόβουμε το μαρούλι iceberg. Ψιλοκόβουμε τα αγγουράκια, τον μαϊντανό και τα φρέσκα κρεμμυδάκια.

Κόβουμε τα ντοματίνια στα δύο.

Αν χρειάζεται, στραγγίζουμε ελαφρά τον τόνο.

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά, προσθέτοντας αλατοπίπερο. Βάζουμε και τον τόνο και το λεμόνι και ανακατεύουμε ξανά.

Απολαμβάνουμε τη σαλάτα μας!

Καλή όρεξη

Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή δείτε και τη [θρεπτική μακαρονοσαλάτα με κοτόπουλο](#)

# Σαλάτα γλυκοπατάτας με τόνο

## Βήμα προς Βήμα

- 1 Ψήνουμε την γλυκοπατάτα στα μικροκύματα μέχρι να μαλακώσει (περίπου 6-7 λεπτά).
- 2 Την ξεφλουδίζουμε και την κόβουμε σε κυβάκια.
- 3 Χοντροκόβουμε το μαρούλι iceberg.
- 4 Ψιλοκόβουμε τα αγγουράκια, τον μαϊντανό και τα φρέσκα κρεμμυδάκια.
- 5 Κόβουμε τα ντοματίνια στα δύο.
- 6 Αν χρειάζεται, στραγγίζουμε ελαφρά τον τόνο. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά, προσθέτοντας αλατοπίπερο. Βάζουμε και τον τόνο και το λεμόνι και ανακατεύουμε ξανά.
- 7 Απολαμβάνουμε τη σαλάτα μας! Καλή όρεξη Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή δείτε και τη θρεπτική μακαρονοσαλάτα με κοτόπουλο