**Рецепт салата с тунцом и кукурузой**

**Ингредиенты**

Тунец консервированный – 160 г (1 банка)

Яйцо – 4 шт.

Огурец свежий – 2 шт.

Лук репчатый – 1 головка

Консервированная кукуруза – 170 г (1 банка)

Сметана 15% (или греческий йогурт) - 50 г

Укроп – 3 веточки

Соль – по вкусу

**Пошаговый рецепт приготовления**

**Шаг 1**

Подготовим продукты. Тунец можно взять консервированный в масле или в собственном соку.

**Шаг 2**

Сначала поставим яйца вариться. Заливаем их в ковше холодной водой, чуть солим воду, чтобы не лопнула скорлупа, доводим до кипения и варим 10-12 минут. Остужаем и очищаем.

**Шаг 3**

Открываем банку с тунцом, сливаем масло или жидкость. Перекладываем тунец в глубокую миску и разминаем его обыкновенной вилкой.

**Шаг 4**

Открываем банку с консервированной кукурузой и также сливаем жидкость, она не нужна. Перекладываем в миску с тунцом.

**Шаг 5**

Свежие огурцы моем, срезаем плодоножку и соцветия. Если кожура горчит, можно тонко срезать её при помощи овощечистки.

**Шаг 6**

Нарезаем огурцы некрупным кубикам и отправляем к тунцу с кукурузой.

**Шаг 7**

Репчатый лук очищаем и также нарезаем некрупным кубиком, чтобы ингредиенты в салате были равного размера и в салате ощущалась однородность в композиции. Перекладываем в миску.

**Шаг 8**

Свежий укроп моем, обсушиваем бумажными полотенцами. Отрезаем грубые стебли и нарезаем достаточно мелко. Отправляем к остальным ингредиентам.

**Шаг 9**

Отваренные яйца нарезаем кубиком примерно такого же размера, как огурцы и репчатый лук. Перекладываем в миску.

**Шаг 10**

Затем салат солим и заправляем сметаной. Если вы хотите получить максимально полезное блюдо, вместо сметаны можно положить греческий йогурт.

**Шаг 11**

Перемешиваем. Салат с тунцом и кукурузой приготовлен.

**Шаг 12**

Перекладываем в порционные тарелки и украшаем измельчённым укропом. Салат получился очень вкусный, освежающий, лёгкий и сочный.

Приятного аппетита!