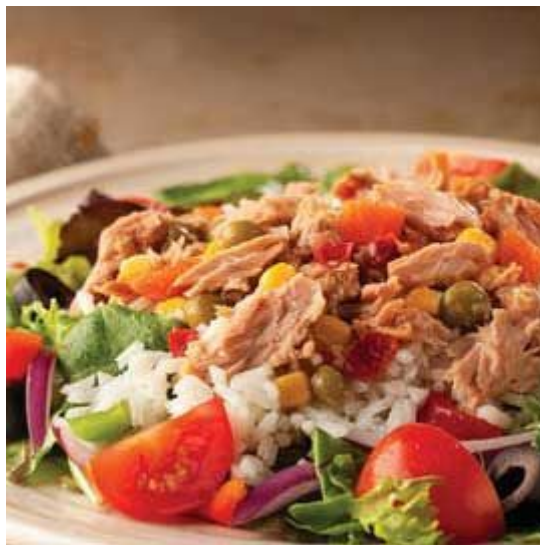


31 Οκτωβρίου 2020

## Τονοσαλάτα με Ρύζι

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία](#)



500 γρ. ρύζι μπασμάτι  
400 γρ. τόνο κονσέρβας σε νερό  
20 ελιές διαφόρων ειδών  
2 καρδιές μαρουλιού ψιλοκομμένες  
2 ντομάτες ψιλοκομμένες  
2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα  
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
2 κουταλιές άνηθο  
Χυμό από 2 λεμόνια  
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο  
Αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση:

Βράζουμε το ρύζι και το αφήνουμε να κρυώσει. Στραγγίζουμε τον τόνο από το νερό του και τον ψιλοκόβουμε. Αφαιρούμε τα κουκούτσια από τις ελιές και τις βάζουμε με τον τόνο σε σαλατιέρα. Προσθέτουμε ψιλοκομμένα τα υπόλοιπα υλικά μαζί με το ρύζι, το αλάτι και το πιπέρι. Χτυπάμε λαδολέμονο και περιχύνουμε την σαλάτα.

Πηγή: [monastiriaka.gr](http://monastiriaka.gr)