

3.05 大廚師 - 海鮮魚子沙拉

材料：

三文魚子一盒、吞拿魚

混合沙拉包裝一袋

牛油果一個、番茄一個、紅洋蔥半個

美乃滋、白醋、黑、白芝麻

做法：

1· 打開混合沙拉包裝，將白醋、美乃滋放進一個大碗裡，適當的調料

2· 將半個紅洋蔥切細條，泡冰水或冷水除味（5-10 mins）

3· 將紅番茄，牛油果切成方塊狀後與沙拉放到大碗裡

4· 將吞拿魚切方塊，在一個碗裡，撒上黑芝麻或者小烤過的白芝麻備用

5· 將泡好的洋蔥絲放進大碗裡攪拌，最後放進吞拿魚淋上三文魚子即可