



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés:



Répási Eszter



TONHALKRÉM

A tonhalkrémmel igazán feldobhatjuk hétköznapi szendvicseinket. A tonhal hozzájárul a magas biológiai értékű fehérje valamint az omega 3 zsírsavak beviteléhez. Fogyasszunk mellé sok sok zöldséget.

HOZZÁVALÓK

4 db olíva olajos
tonhalkonzerv
1 db avokádó
1 ek krémsajt

2 ek natúr joghurt
6 g vaj
10 db fekete olaj
bogyó

izlés szerint
metélőhagyma
izlés szerint só
(zöldfűszerekkel
helyettesíthető)

izlés szerint citrom
ALLERGÉNEK
Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

- 1 A tonhalról leöntjük az olajat, és egy tálba kaparjuk.
- 2 Hozzáadjuk a vajat és egy villa segítségével összetörjük.
- 3 Hozzáadjuk a natúr joghurtot és a krém sajtot és krémesre keverjük.
- 4 Az avokádót megmossuk, félbe vágjuk, a magját eltávolítjuk, majd kihámozzuk a héjából.
- 5 Az egyik felét egy villával összepépesítjük. A másikat pedig kis kockákra vágjuk.
- 6 A tonhalhoz keverjük.
- 7 Hozzáadjuk a félbe vágott olajbogyókat, a metélőhagymát, a frissen facsart citrom levéből pár cseppet, valamint ha szükséges akkor sót is.
- 8 Pirítóssal fogyasztjuk.



Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!

