

Tuňáková pomazánka

Tuňáková pomazánka je výborný zdroj bílkovin. Já si ji dávám třeba ke snídani nebo k večeři. Tuňáka kupuji ve vlastní šťávě, případně do něj přidám olivový olej. Je totiž známo, že když je na plechovce uvedeno v rostlinném oleji, tak to je ten nejobyčejnější stolní, který je plný nevhodných rostlinných tuků. Když koupím tuňáka v oleji, tak jen značku Rio mare, která používá olivový olej.

Ingredience: jarní cibulka, tuňák Rio mare (nebo jiná značka, dle toho, co máte raději), máslo, celozrnné pečivo



Recept: Na jemno nakrájenou cibulku, máslo a tuňáka smícháme a nejlépe vyšleháme šlehačem do jemné nadýchané pomazánky. Můžeme přidat petrželovou nať na dozdobení. Podáváme s žitným chlebem, celozrnným pečivem nebo se zeleninovým salátem.

