

# Nejlepší tuňaková pomazánka



Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 10min , Porce: 4

575 kalorií , 0 g cukrů , 54 g tuků , 22 g bílkovin

Autor: Baara

Odkaz: <https://srecepty.cz/nejlepsi-tunakova-pomazanka>

## Příprava

Dobrota, kterou uvítáte na snídani ve všední den, ale uděláte s ní parádu také na párty kanapkách při slavnostních chvílích. Slijte olej z konzervy tuňáka (používám konzervy naložené ve slunečnicovém nebo olivovém oleji, jsou chutnější, než ty ve vlastní šťávě). K masu z ryby přimíchejte lučinu, hořčici, na jemno nakrájenou jarní cibulku, limetkovou šťávu a dochuťte solí a pepřem. Pošťouchejte. Servírujte na čerstvý chléb, veku, jednohubky nebo třeba suchary.



### Tip k receptu

Nahoru ozdobte pomazánku bylinkami (petržel, pažitka, bazalka...dle chuti). Získáte tak fresh chuť



## Ingredience

- ✓ 1 konzerva tuňáka
- ✓ 200 g lučiny
- ✓ 2 ks jarní cibulky
- ✓ 1 lžice plnotučné hořčice
- ✓ 2 lžička citronové šťávy
- ✓ 1 špetka soli
- ✓ 1 špetka pepře

## Kategorie

Ryby a dary moře, Rychlovka, Párty občerstvení, Pomazánka