

# Toasty s tuňákem a červenou fazolí



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 15min , Porce: 2

111 kalorií , 1 g cukrů , 2 g tuků , 20 g bílkovin

**Autor:** uschi3

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/toasty-s-tunakem-a-cervenou-fazoli>

## Příprava

Toasty nasucho opečeme. Rajčata nakrájíme na kousky, cibuli nakrájíme na tenké měsíčky, fazole slijeme. Tuňáka v míse rozmrvíme vidličkou /olej odložíme/, přidáme fazole, rajčata, cibulku a promícháme. V oleji z tuňáka rozmícháme hořčici, prolisovaný česnek, nasekanou petrželku a pepř. Zálivkou přelijeme tuňákovou směs a promícháme. Můžeme dochutit citronovou šťávou. Směs podáváme na toastech.

### Tip k receptu

Polovinu petrželky můžeme nahradit bazalkou.

## Ingredience

- 1 konzerva tuňáka v olivovém oleji
- 4-5 rajčat
- 1/2 konzervy červených fazolí
- 1 malá červená cibule
- 1 lžíce nasekané petrželky
- 2 lžíce plnotučné hořčice
- 1-2 stroužky česneku
- špetka pepře
- toastový chléb

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Rychlovka, Rodina, Svačina

