

Tuňáková pomazánka s kapary



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

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

701 kalorií , **16 g** cukrů , **7 g** tuků , **86 g** bílkovin

Autor: LUSYLIE

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

Příprava

Oloupeme cibuli a nakrájíme najemno. Tuňáka necháme okapat od oleje a vyšleháme s Riccotou. Dochutíme balsamicem, solí a pepřem. Na závěr vmícháme posekané kapary.

Ingredience

- ✓ 300 g tuňáka
- ✓ 1 červená cibule
- ✓ 200 g sýru riccota
- ✓ 1 lžička Aceto balsamico bianco
- ✓ 4 lžíce kapary
- ✓ troška soli
- ✓ troška bílého pepře

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Jídlo na každý den, Pomazánka, Snídaně, Svačinka

