

Tuňákový sandwich



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 15min , Porce: 4

1134 kalorií , **13 g** cukrů , **26 g** tuků , **79 g** bílkovin

Autor: Marsylie

Odkaz: <https://srecepty.cz/tunakovy-sandwich>

Příprava

Tuňák zbavíme oleje, vmícháme uvařená nastrouhaná vejce. Přidáme zbývající ingredience. Dochutíme solí, pepří, chilli omáčkou. Dobře promícháme. 12 plátků toustového chleba opečeme. Plátek potřeme hotovou směsí a přiklopíme druhým plátkem. Rozkrojíme šikmo. Takto vzniknou trojúhelníkové sandwiche.



Tip k receptu

podáváme s okurkou či ledovým salátem. Můžete použít různé druhy toustového chleba, ciabatu nebo Americký chléb



Ingredience

- ✓ 2 konzervy tuňáka v oleji
- ✓ 2 slepičí vejce vařená
- ✓ 200 g řeckého jogurtu
- ✓ 250 g jemného tvaroh vaničkový
- ✓ 1 lžička chilli omáčky
- ✓ 1/2 červené cibule
- ✓ troška pepře (cayenský)
- ✓ troška soli
- ✓ špetka pepře (bílý)
- ✓ 12 plátky toastového chlebu

Kategorie

Obyčejný den, Léto, Ryby a dary moře