

Prosta pasta jajeczna z tuńczykiem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 192 kcal \ B-12 g \ T-15 g \ W-2 g \ Bł-0 g
- Wartość odżywcza 100 g pasty: 161 kcal \ B-10 g \ T-12 g \ W-2 g \ Bł-0 g

Składniki

- ✓ jajo – 2 sztuki (100 g)
- ✓ tuńczyk w sosie własnym – 1 opak. (50 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/4 sztuki (15 g)
- ✓ ogórek konserwowy – 1 sztuka (30 g)
- ✓ szczypiorek – 1 łyżka (5 g)
- ✓ koperek – 1 łyżka (4 g)
- ✓ majonez – 1 łyżka (25 g)
- ✓ musztarda dijon – 1 łyżeczka (10 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

Przygotowanie

1. Jaja ugotuj na twardo i ostudź. Usuń skorupki.
2. Cebulkę, ogórka, szczypiorek i koperek pokrój drobno.
3. Tuńczyka odsącz z zalewy.
4. Wszystkie składniki przełóż do miseczki, dodaj majonez, musztardę, sól, pieprz i ugnieć przy pomocy widelca.
5. Pastę podawaj na pieczywie.

Źródło: <https://www.odzywiasiedzrowo.pl/prosta-pasta-jajeczna-z-tunczykiem/>