

Ízletes tonhalas pirítós



Feltöltötte:
Finta László

Hozzávalók

1 tonhalkonzerv

1 ek. kenhető margarin

2 tk. tormás mustár

mustár helyett lehet kevés citromlé

olívaolaj

1-2 gerezd fokhagyma

paradicsom

bors

Elkészítés

Az elkészítése nagyon kevés időt vesz igénybe, így ideális reggeli.

A tonhalat összekeverem a margarinnal, mustárral. A mustár pótolható kevés citromlével.

Hozzáadok annyi olívaolajat, hogy könnyen kenhető legyen.

Lehetőleg frissen rölt borssal ízesítem.

Én magvas kenyeret szoktam használni, amit enyhén megpirítok, és mindkét oldalát meg dörzsölöm a fokhagymával.

Koktélpáradicsommal díszítettem és fogyasztottam el.

A tonhal minimális szénhidrátot és cukrot tartalmaz, így a vércukorszintet is rendben tartja.

Jó étvágyat kívánok hozzá!