

Pasta z tuńczyka do kanapek

Przepis: Karolina Remiasz-Konefał, mama Piotra (DILV + PLE)

Składniki:

- Tuńczyk w sosie własnym lub z wody
- Ogórek kiszony (lub konserwowy)
- Siekana cebulka dymka lub szczypiorek
- Olej MCT
- Ulubione przyprawy do smaku: sól, pieprz, kolendra, zioła prowansalskie, inne
- Opcjonalnie - łyżeczka ketchupu

Przygotowanie:

Rozdrobnij tuńczyka widelcem w miseczce. Dodaj ogórek pokrojony w drobną kostkę, siekaną dymkę lub szczypiorek i olej MCT. Dopraw przyprawami i wymieszaj dokładnie składniki.

Opcjonalnie można dodać łyżeczkę ketchupu.

Podawaj z pieczywem o niskiej zawartości tłuszczu.