

Jajka faszerowane tuńczykiem

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: adam, dnia 3 Września 2010r. o 12:58

Tagi: jajko, jaja, tuńczyk

Rodzaj dania: przekąski

Rodzaj kuchni: polska

Region pochodzenia: cała Polska

Rodzaj mięsa:

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
jajo kurze	7	szt.	nabiał
tuńczyk w kawałkach w sosie własnym	1	puszka	ryby i owoce morza
pietruszka natka świeża	1	pęczek	przyprawy i zioła
jogurt naturalny 0%	100	ml	nabiał
sól	3	szczypta	przyprawy i zioła
pieprz czarny mielony	2	szczypta	przyprawy i zioła
pieprz ziołowy	2	szczypta	przyprawy i zioła
papryka słodka	3	szczypta	przyprawy i zioła
cebula	1	szt.	warzywa
czosnek	1	ząbek	warzywa

Opis

1. Jajka gotujemy na twardo w osolonej wodzie (wówczas łatwiej się obierają) około 12-15 minut, następnie studzimy i obieramy ze skorupki.
2. Każde jajko kroimy na dwie części. Wyjmujemy żółtka i umieszczamy w oddzielnej miseczce. Dolewamy do żółtek jogurt naturalny 0%.
3. Cebulę obieramy, siekamy na bardzo drobno, czosnek również. Kilka gałązek natki pietruszki siekamy. Wrzucamy do salaterki z żółtkami i jogurtem.
4. Odsączony tuńczyk dodajemy do wcześniej wrzuconych do miski składników, mieszamy do uzyskania jednolitej masy. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem ziołowym i pieprzem czarnym mielonym.
4. Z masy tworzymy kulki, które umieszczamy w zagłębieniach jajek. Dekorujemy listkami natki pietruszki. Posypujemy papryką słodką.
5. Danie przed podaniem koniecznie schłodzić.



Dla ilu osób: 4
Danie dietetyczne: tak

Poziom skomplikowania: łatwe do przygotowania

Czas przygotowywania: 0godz. 25min.

Cena: caiej potrawy: 12 PLN

Liczba kalorii: