

סירות ביצה קשה וסלט טונה עם זיתים



רכיבים

- ביצים
- 2/1 חבילה טונה משומרת במים
- כף עירית קצוצה (לא חובה)
- זיתים שחורים מגולענים
- כפית מיונז

הכנה

1. חוצים את הביצה הקשה לשניים. מוציאים את החלק הצהוב ומשאירים שתי סירות של החלק הלבן.
2. מערבבים היטב בקערה חצי קופסת טונה עם חלמון הביצה שהוצאנו, העירית הקצוצה וחצי כפית מיונז (אפשר גם 2 כפיות שמן זית, לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון).
3. ממלאים את שתי סירות החלבון בסלט הטונה.
4. חוצים את הזיתים לשניים ומשחילים כל שני חצאים על קיסם בנפרד.
5. נועצים כל קיסם בסלט הטונה שבחלבון הביצה וקיבלנו סירה עשירה בחלבונים איכותיים ומפרש זיתים.

15 דקות

1 serving 1