

## קסרול של טונה



### רכיבים

- חבילות טונה משומרת בשמן
- 1/2 2/1 כוסות מרק פטריות ר.טבעיים 220ג (אבקת תיבול מומסת במים חמים)
- 1/4 4/1 כוס מים
- כף רוטב סויה קלאסי 290 מ"ל
- כוס אגוזי קשיו קלויים שלמים
- חבילה פטריות שמפיניון חתוכות לחצאים
- כוסות פסטה אסם ספגטי 8 פוזילי, מבושלת
- 1/4 4/1 כוס בצל ירוק קצוץ
- כוס סלרי קצוץ
- כפות פירורי לחם פירורית זהב

### הכנה

1. מסננים את הטונה ומפוררים אותה לחתיכות קטנות. מערבבים את הטונה עם כל שאר המרכיבים (מלבד פירורי הלחם), עד לקבלת עיסה אחידה.
2. שמים בתבנית מתאימה, ומפזרים מעל פירורי לחם (או קמח מצה, או פירורי פתיתי תירס. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון).
3. אופים, ללא כיסוי, בתנור שחומם מראש ל180 מעלות חום, למשך 40 דקות.

60 דקות

6 servings 6