

## Mus z tuńczyka do smarowania



### NORUAS



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| <b>tuńczyk</b>          | 1 puszka     |
| <b>pieprz</b>           | 1 szczypta   |
| <b>sos sojowy</b>       | 2 łyżka      |
| <b>jogurt naturalny</b> | 2 łyżka      |
| <b>chleb</b>            | 4 kromki     |
| <b>rzodkiewka</b>       | 3 szt        |
| <b>szczypiorek</b>      | 1 listek     |
| <b>masła</b>            | 2 łyżki      |
| <b>sok z cytryny</b>    | 1 łyżeczka   |
| <b>oregano</b>          | 1 łyżeczka   |
| <b>oct winny</b>        | 1/2 łyżeczka |

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Kroki postępowania

- KROK 1 Odsądzam tuńczyka tuńczyka z tłuszczu. Następnie wkładam do blendera i miksuję parę sekund.
- KROK 2 Dodaję sos sojowy, sok z cytryny oraz ocet. Ponownie miksuję przez parę sekund.
- KROK 3 Dodajemy masło, jogurt, oregano oraz pieprz. Miksuję tak by masło się nie rozpuściło, a były widoczne małe jego kropeczki.
- KROK 4 Smażę tosty z obu stron.

KROK 5

Smażę tosty z obu stron.

Nakładam pastę, dekoruję kanapki rzodkiewką pokroją w kostkę i szczypiorkiem.

Smacznego !