

## Placki z kalafiorem, tuńczykiem i jajkiem Dieta proteinowa



### MARCIN46



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>kalafion świeży</b>	1/2 główki
<b>cebula biała</b>	1 sztuka
<b>tuńczyk</b>	1 puszka
<b>jajko</b>	4 sztuki
<b>sos sojowy</b>	1/2 łyżeczki
<b>Pieprz czarny grubo mielony Prymat</b>	2 szczypty

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

warzywa drobno siekamy. Dodajemy rozbite jajka, przyprawy i odcisniętego tuńczyka z puszki w sosie własnym.

Dobrze mieszamy.

Smażymy na małej patelni jak omlet pod przykryciem po 5 minut z każdej strony.

Pycha ;)