

## Zapiekane awokado

### MISZELKA



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>awokado</b>	2 szt.
<b>mąka krupczatka</b>	2 łyżki
<b>mleko</b>	1 szklanka
<b>sól</b>	do smaku
<b>tuńczyk w sosie własnym</b>	1 puszka
<b>oliwa</b>	2 łyżki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Sos: oliwę zasmażamy z mąką, kiedy będzie złota, wlewamy mleko i mieszając czekamy aż się zagotuje. do gorącego sosu dodajemy tuńczyka, doprawiamy solą.

Awokado kroimy wzdłuż i wyjmujemy pestki. Wgłębienia napęlniamy sosem, układamy w naczyniu do zapiekania i pieczemy w 200 st ok 12 min.