

Zapiekane awokado

MISZELKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

awokado	2 szt.
mąka krupczatka	2 łyżki
mleko	1 szklanka
sól	do smaku
tuńczyk w sosie własnym	1 puszka
oliwa	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 napęlamy sosem, układamy w naczyniu do zapiekania i pieczemy w 200 st ok 12 min.