

Mini zapiekanki z tuńczyka

Wystarczy jedna puszka tuńczyka, żeby przygotować dwie mini zapiekanki. Dzięki pokruszonym chipsom ziemniaczanym mają one ciekawą konsystencję.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

2 cebule dymki, posiekane
2 łyżki masła
2 łyżki mąki
3/4 szklanki mleka
175 g tuńczyka z puszki, odsączonego
1 szklanka chipsów ziemniaczanych
1/4 łyżeczki pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1) Podsmażyć cebulę na maśle w rondlu. Wsypać mąkę, wymieszać. Wlać mleko. Gotować 2 minuty, aż sos zgęstnieje. Zdjąć z ognia. Dodać tuńczyka, 1/2 szklanki pokruszonych chipsów i

pieprz.

2) Nałożyć do dwóch nasmarowanych kokilek żaroodpornych. Posypać resztą pokruszonych chipsów. Piec 20–25 minut w temperaturze 180°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 442 kcal, 25 g tłuszczów (w tym 12 g NKT), 69 mg cholesterolu, 619 mg sodu, 27 g węglowodanów, 2 g błonnika, 28 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock