

# Zapiekanka z tuńczyka i pieczarek

Pieczona zapiekanka z rybą (w naszej propozycji z tuńczykiem) i pieczarkami. Polecamy dodać krakersy dla chrupiącego smaku. Przepis wysłała nam Anna z Wrocławia.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

65 minut (w tym 45 minut pieczenie)

## LICZBA PORCJI:

6

---

## SKŁADNIKI:

340 g ulubionego makaronu, ugotowanego i odcedzonego

350 g tuńczyka z puszki, odsączonego

110 g marynowanych pieczarek, w plasterkach

320 ml zupy-krem z pieczarek, z torebki

1 1/3 szklanki mleka

1/2 łyżeczki soli

1/4 łyżeczki pieprzu

1/2 szklanki słonych krakersów, pokruszonych

3 łyżki masła, roztopionego

## **PRZYGOTOWANIE:**

1) Połączyć makaron z tuńczykiem i pieczarkami w nasmarowanym naczyniu żaroodpornym. Wymieszać zupę-krem z mlekiem, solą i pieprzem. Połączyć makaron. Wymieszać pokruszone krakersy z masłem. Posypać zapiekaną.

2) Piec 35–45 minut w temperaturze 180°C. Można ją dodatkowo oprószyć słodką papryką oraz udekorować plasterkami pomidorów i świeżym tymiankiem.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera 399 kcal, 13 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 87 mg cholesterolu, 879 mg sodu, 51 g węglowodanów, 2 g błonnika, 19 g białka