

Rajčata s tuňákem - lehká sváča

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- Rajčata 6 ks
- Ředkvička 4 ks
- Nakládané okurky 1 ks
- Tuňák - ve vlastní šťávě 2 plechovka
- Bílý jogurt 3 lžíce
- Citronová šťáva (citronka) 1 lžíce
- Sůl 1 špetka
- Pepř mletý 1 špetka

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Z rajčat seřízneme vršky, vydlabeme dužinu a zbavíme semínek. Na jemno nakrájené ředkvičky, okurku a nasekanou, vydlabanou dužinu smícháme s tuňákem a jogurtem. Ochutíme šťávou s citronu, solí a pepřem. Dobře promícháme. Naplníme vydlabaná rajčata a přiklopíme odříznutými vršky. Dáme vychladit a podáváme s celozrnným chlebem.