

Tuniakové muffiny

Počet porcií: 6

Čas prípravy: 20 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Rúru predhrejeme na 200 °C. Formičky na muffiny vymažeme maslom a vložíme do chladničky. Tuniaka necháme odkvapať na sitku. Goudu nahrubo nastrúhame. Cuketu olúpeme, prepolíme a lyžičkou vyškrabeme semienka. Dužinu z cukety, papriku a cibuľu nakrájame na kocky. Lístky kôpru nasekáme najemno. Tuniaka roztlačíme vidličkou a premiešame so syrom, cuketou, paprikou, kôprom, cibuľou, vajcom a čerstvým syrom. Osolíme, okoreníme a ochutíme mletou paprikou. Tuniakovú hmotu naplníme do formičiek a pečieme asi 30 minút. Podávame teplé alebo studené.

Ingrediencie

- **Gazda ovčí syr prírodný 160 g** - 10 g
- **TEKOVSKÝ SALÁMOVÝ SYR BLOK ÚDENÝ/NEÚDENÝ 200 g** - 50 g
- **Cibuľa voľná** - 40 g
- **Cuketa** - 150 g
- **Paprika červená** - 50 g
- **Kôpor** - 5 g
- **Vajcia** - 50 g
- **Mleté čierne korenie** - 3 g
- **Maslo** - 10 g
- **Paprika sladká mletá** - 3 g
- **Tuniak vo vlastnej šťave 240 g (3x80 g)** - 160 g
- **Jedlá soľ** - 4 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

