



serce **na nowo**

**Tuńczyk jest rybą niskokaloryczną  
o dużej zawartości białka i wysokiej wartości odżywczej.**

## Placuszki z tuńczyka

Propozycja podania



### SKŁADNIKI (2 porcje):

- tuńczyk w sosie własnym – 120 g
- jaja kurze (całe) – 56 g
- koper ogrodowy – 24 g
- mąka gryczana – 30 g
- ogórek – 80 g
- jogurt naturalny – 100 g
- szpinak baby – 50 g
- cebula – 100 g
- kasza jęczmienna, pęczak – 120 g
- olej rzepakowy – 10 g
- sól himalajska – 1 g
- pieprz kolorowy (mielony) – 1 g

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. W misce wymieszaj: tuńczyka, jajo, posiekaną cebulę, 2 łyżki kopru, mąkę gryczaną, garść posiekanego szpinaku oraz sól i pieprz.
2. Z tak przygotowanej masy, uformuj w dłoniach niewielkie placuszki.
3. Usmaż je na patelni z dodatkiem oleju.
4. Ogórka pokrój w plastry, dodaj koper, garść szpinaku i jogurt. Dopraw solą i pieprzem.
5. Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
6. Placuszki zjedz z mizerią i kaszą pęczak.



Wartość odżywcza 1 porcji: 463 kcal, 12 g tłuszczu, 59 g węglowodanów, 27 g białka

\* Wartość energetyczna i odżywcza poszczególnych potraw została obliczona na podstawie bazy danych „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw - Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017, Wydanie IV rozszerzone i uaktualnione”. Opracowała dr Agata Gaździcka.