

Tonhalas fasírt

A répuburger alapján (recept **ITT**) készítettem ezt a tonhalas fasírtot, és ezt is nagyon nagyon imádtam :) A köret pedig amolyan hirtelen felindulásból elkövetett vadas ízű zöldségkeverék volt.

Hozzávalók a fasírhoz:

egy kicsi tonhalkonzerv (sós lében - lecsepegtetve kb. 120 g - **ezt használtam**)

100 g Szafi Free lángos lisztkeverék (**ezt használtam** - vagy helyette*)

10 g almaecet

50 g tonhal"lé"

só, csevapcsicsi fűszerkeverék (1 tk - **ilyen**)

kókuszolaj a sütéshez

A hozzávalókat villával összekeverjük, pihentetjük 10 percet. Hat egyenlő részre osztjuk, kilapítjuk kb. 8-9 cm-es korongokra, majd felforrósított kókuszolajban kisütjük.

Köretnek én egy 450 grammos (Aldi-s) brokkoli mixet főztem meg, kb. fél csomag **Szafi Reform vadas port** elkevertem kb. 1,5-2 dl vízzel, a lecsepegtetett tonhal levével és összefőztem a zöldséggel.

*Szafi Free lángos liszt helyett készíthető zabpehellyel is **EZ a recept** alapján.

Szénhidrát és kalória:

(csak a fasírt, a sütéshez használt olaj nélkül)

Az egész adag: 63 g ch és 450 kcal.

6 db esetén, 1 db: 10,5 g ch és 75 kcal.

A Facebook-on itt találsz meg: **fittkonyha.info**

