



Awokado nadziewane tuńczykiem z ryżem. Sałatka z różnych papryk

przepisy.pl



 20 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- awokado - 200 gramów
- tuńczyk z puszki w sosie własnym - 200 gramów
- mała łodyga selera - 4 sztuki
- mała cebulka szalotka - 1 sztuka
- oliwki czarne marynowane - 20 sztuk
- jogurt naturalny 0% tłuszczu - 80 gramów
- ryż basmati (suchy) - 120 gramów

sałatka

- papryka zielona - 1.33 sztuk
- papryka żółta - 1.33 sztuk
- papryka czerwona - 1.33 sztuk
- natka pietruszki (posiekana) - 4 łyżki
- oliwa z oliwek - 4 łyżeczki
- sok z cytryny - 4 łyżki
- świeże oregano - 1 szczypta
- świeża kolendra - 1 szczypta

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Ryż ugotować według instrukcji na opakowaniu.
2. Nać selera umyć i drobno pokroić.
3. Awokado wyjąć ze skórki (nie naruszając jej). Dodać odrobinę cytryny i rozgnieść widelcem. Dodać odsączonego tuńczyka. Następnie dodać selera, posiekane oliwki, posiekaną cebulkę, ugotowany ryż i jogurt naturalny. Całość dokładnie wymieszać. Gotową masę przełożyć do skórki po awokado. Całość posypać natką pietruszki.
4. Papryki drobno pokroić (według uznania). Dodać oliwę, sok z cytryny i zioła. Dokładnie wymieszać.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl