

דג טונה

בקניית קופסאות טונה משומרת, אני ממליצה לקנות טונה במים. כאשר משתמשים בטונה עם שמן, קשה מאד לדעת מה טיב השמן בו השתמשו. בנוסף זה מאפשר שליטה על תיבול בכמות שמן המתאימה למתכון אותו נרצה להכין. נכון שאפשר לשטוף את הטונה לפני ולהיפטר משומן עודף, אבל תמיד ישאר שומן. חשוב לזכור שטונה במי מלח מכילה כמות נתרן גבוהה.

קנו טונה ממקורות מומלצים עם כמות נתרן וכספית מופחתות. העבירו את הטונה למסננת ושטפו ממי המלח עתירי הנתרן, לאחר מכן השתמשו בעשבי תיבול וירקות ליצירת הטעמים הרצויים.

קציצות טונה

קציצות שאפשר להכין ולאפות בתנור, אפשר לצרוב עם מעט שמן על מחבת פסים ולהכין סיר עם רוטב ולבשל.

המתכון הזה הוא הבסיס לכל אפשרות.

מתכון ל20 קציצות גדולות

ערכים תזונתיים ליחידה: כ40 קלוריות ו5 גרם חלבון

רכיבים:

3 קופסאות טונה במי מלח

4 ביצים

3 כפות עירית קצוצה

2 כפות פטרוזיליה קצוצה

2 בצלים לבן וסגול קצוצים

2 גזרים מגוררים

3 כפות סובין שיבולת שועל, או קורנפלור או קמח רגיל.

לתיבול: 1 כפית מלח, 1/2 כפית פלפל שחור, 1/2 כפית אגוז מוסקט

אופן ההכנה:

להניח את הטונה במסננת, לשטוף במים ולהניח בצד

במחבת עם ספריי שמן מאדים בצלים קצוצים עד לקבלת שקיפות, להוסיף תבלינים ולהמשיך לאדות.

להוסיף גזרים, להמשיך לאדות עוד מספר דקות ולכבות את האש.

מחממים תנור ל200 מעלות.

בקערה מערבבים טונה עם ביצים ועירית קצוצה, מוסיפים בצלים וגזר ובסוף סובין או קורנפלור.

מרטיבים ידיים ויוצרים קציצות ומניחים על תבנית עם נייר אפייה משומן. אופים כ20 דקות.

