

TUNIN NAMAZ S ČIČERIKO

Včasih imamo v šoli za malico tunin namaz s čičeriko, ki ga nekateri učenci obožujete. Zato sem vam pripravila recept, po katerem ga lahko naredite sami ali s pomočjo staršev.



SESTAVINE:

- 400 g (1 pločevinka) kuhane čičerike, speremo in odcedimo
- 140 g tune v olivnem olju (ne odcedimo, uporabimo skupaj z oljem)
- 2 žlici limoninega soka
- 1/4 rdeče čebule, narezane na majhne kocke
- česen v prahu
- malo mleka ali kisle smetane (neobvezno)
- 3 žlice grobo nasekljanega svežega peteršilja
- sol in poper (po okusu)
- krekerji ali popečen toast



POSTOPEK:

Vse sestavine - razen mleka, sesekljan rdeče čebule in peteršilja - zmešaj z mešalnikom, da dobiš gladko zmes. Če je namaz presuh, lahko dodaš še malo mleka ali kisle smetane. Primešaj koščke rdeče čebule in sesekljan peteršilj. Poskusi in dodaj še kakšno od sestavin, če je potrebno.

Na koncu popeci še toast ali rezine kruha, na katere namažeš tunin namaz s čičeriko.

Upam, da ti bo namaz všeč.