

## Tuńczyk w ziołowych pomidorach

Tuńczyk w sosie własnym jest zalecany dla osób dbających o sylwetkę. Ale pomimo dodatku warzyw i oleju lnianego lub oliwy z oliwek może się nam znudzić. Przygotowanie tuńczyka na ciepło z pomidorami to odmiana tego niskokalorycznego dania, które zalecane jest na wieczorny posiłek. Oczywiście można wykorzystać świeżego tuńczyka, ale będzie to ograniczenie związane z dostępnością świeżej ryby oraz wysoką ceną.

Składniki:

120g tuńczyka w sosie własnym w kawałkach,  
250g pomidorów z puszki z ziołami  
2g (1łyżka) oleju lnianego lub oliwy z oliwek

Podgrzewamy patelnię, wkładamy wcześniej pokrojone pomidory z puszki. Mogą być z ziołami np. z bazylią lub z czosnkiem. Możemy również dodać świeże zioła, ale te dodajmy na sam koniec aby nie traciły swoich wartości. Patelnię przykrywamy pokrywką aby poddużyły się około 5-6minut. Następnie dodajemy odsączonego tuńczyka z puszki i jeszcze dusimy około 8-10 minut. Po wyłożeniu na talerz dodajemy 1 łyżkę oleju lnianego lub oliwy z oliwek.

*Wartość energetyczna tuńczyka w ziołowych pomidorach:*

188 kcal

31 gramów białka

10 gramów węglowodanów

3 gramy tłuszczu

