

Nadziewany tuńczykiem zielony ogórek

Orzeźwiające łódeczki z ogórka z tuńczykiem

Szukasz lekkiej przekąski, która zachwyci podniebienia i oczy? Nasze nadziewane ogórki z tuńczykiem to prawdziwy hit na każdym stole! Soczyste zielone ogórki wypełnione kremowym farszem z tuńczyka, jajek i kolorowych papryk tworzą idealną kompozycję smaków i tekstur.

Dla kogo?

Te smaczne łódeczki ogórkowe to doskonała propozycja dla osób dbających o linię. Bogate w białko i niskokaloryczne, stanowią świetną alternatywę dla ciężkich przekąsek. Dzieci również je pokochają – kolorowe, zabawne w formie i pyszne w smaku zachęcą nawet niejadków do spróbowania warzyw.

Na jaką okazję?

Nadziewane ogórki sprawdzą się idealnie jako elegancka przystawka na przyjęciach, element bufetu czy dodatek do grilla. Możesz je przygotować z wyprzedzeniem i przechować w lodówce, co czyni je doskonałym wyborem na spontaniczne spotkania z przyjaciółmi czy rodzinne uroczystości.

Czy wiesz, że?

Ogórki zawierają aż 95% wody, co czyni je jednym z najbardziej nawadniających warzyw. W połączeniu z bogatym w kwasy omega-3 tuńczykiem tworzą przekąskę nie tylko smaczną, ale i niezwykle zdrową. Dodatek Mini kostki Pietruszka Knorr nadaje farsowi aromat świeżych ziół bez konieczności ich siekania.

Dla urozmaicenia

Eksperymentuj z farszem! Zamiast majonezu możesz użyć jogurtu naturalnego dla lżejszej wersji. Dodaj odrobinę chili dla pikantnego akcentu lub garść posiekanych orzechów dla chrupkości. Możesz też udekorować łódeczki świeżymi kiełkami lub mikroziołami, by nadać im jeszcze bardziej wykwintny charakter.