



מתכון

## פשטידת טונה מוגשת עם ביצה קשה וירקות חתוכים



0דק'

סה"כ זמן הכנה

## פשטידת טונה מוגשת עם ביצה קשה וירקות חתוכים

### מצרכים:

- 3 קופסאות טונה איכותית במים
- 1 גביע קוטג' או גבינה לבנה
- 250 גרם גבינה צהובה מגורדת
- 3 כפות קמח
- 2 עלים של בצל ירוק - קצוצים.
- 1 כפית אבקת אפיה
- 3 ביצים
- ביצה קשה
- ירקות חתוכים

### אופן ההכנה:

- מסננים את הטונה מהמים.
- מערבבים אותה עם יתר החומרים ומעבירים לתבנית ששומנה. מכניסים לתנור בחום של 180 ל-40 דקות.
- מגישים לצד ביצה קשה פרוסה וירקות.
- בדג הטונה ישנה כמות נכבדת של ברזל, ויטמין B12 וגם חומצת אומגה 3.