

# Паштет из тунца



На 100 грамм:  
Калорийность: **64,04 ккал.**  
Белки: **5,99 г.**  
Жиры: **2,82 г.**  
Углеводы: **3,62 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pashtet-iz-tunca/>

## Ингредиенты:

- тунец в собственном соку - 1 шт
- лук - 1 шт
- яйцо - 2 шт (вареное)
- огурец - 2 шт (соленый)
- натуральный йогурт - 3 ст. л
- перец - по вкусу

## Приготовление:

Тунца разминаем вилкой. Соленые огурцы, яйца и репчатый лук натираем на мелкой терке или очень мелко нарезаем. Подготовленную рыбу, огурцы и яйца выкладываем в миску. Добавляем в миску йогурт, молотый перец и тщательно перемешиваем. Готовый ароматный паштет намазываем на куски хлеба или багета и подаем.