



Картофено пюре на фурна с риба тон

Съставки

- 1 кг картофи
- 100 г риба тон
- 300 г печурки
- 1 стрък зелен лук
- 50 г пармезан
- 20 г масло
- 1 щипка черен пипер
- 1 щипка сол

Указания

1. Картофите се сваряват, обелват и пасират. Към пюрето, още докато е горещо, се добавя малко масло и се разбърква, за да се разтопи.
2. Гъбите се нарязват на полумесеци и се задушават в мазнина от рибената консерва. Подправете ги със сол, черен пипер и добавете рибата. Половината от пюрето се изсипва в намазнена тавичка и се заглажда. Върху него се разпределя плънката от гъби и риба и се покрива с останалото пюре.
3. Загладете внимателно и поръсете с настърган пармезан. Пече се в умерена фурна до получаването на златиста коричка.
4. Преди поднасяне се поръсва със ситно нарязан пресен лук.

45 мин.

6 порции

Въглехидрати	24.46 g
Енергия	201.28 kcal
Мазнини	7.1 g
Протеин	12.03 g