



## Lynpizza med tun

Vi serverer lynpizza med tun, sammen med andre småretter, som frokostret.

6 personer

### Ingredienser

6 skiver grov sandwichbrød  
100 g dåsetun i vand  
100 g tomat  
60 g forårsløg  
35 g koncentreret tomatpure  
30 g kapers  
1 tsk sød chilisaucé  
1 tsk oregano, tørret  
100 g revet ost, 16%

### Fremgangsmåde

Læg brødkiverne tæt sammen på en bageplade med bagepapir.

Lad tunen dryppe af i en sigte.

Vask tomaterne og skær dem i små tern, rens forårsløgene og skær dem i skrå skiver på ca. 1 cm.

Rør tun sammen med tomatpuré, tomatern, forårsløg, kapers (evt. hakkede) og chilisaucé, og fordel fyldet på brødkiverne. Drys herefter med revet ost og oregano.










Bag lynpizzaerne i ovnen ved 175 °C (varmluft) i 10 min.

#### Tip!

Lynpizza med tun er en nem måde at få fisk på, og så smager det herligt.



Opskrift: Lypizza med tun

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (117 g)
Energi	4492 kJ	640 kJ	749 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	23,3 g	3,32 g	3,89 g
Mættede fedtsyrer	 11,9 g	1,69 g	1,98 g
Monoumættede fedtsyrer	 8,65 g	1,23 g	1,44 g
Polyumættede fedtsyrer	 8,12 g	1,16 g	1,35 g
Kulhydrat, tilgængelig	121 g	17,2 g	20,1 g
Sukkerarter	 14 g	2 g	2,34 g
Kostfibre	 29,1 g	4,14 g	4,85 g
Protein	79,5 g	11,3 g	13,2 g
Salt, NaCl	 5,81 g	0,83 g	0,97 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g