



## Lynpizza med tun

Vi serverer lypizza 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  
100 g revet ost, max 17%  
1 tsk tørret oregano  
1 spsk rapsolie

### 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, tomattem, forårsløg, kapers (evt. hakkede), olie og chilisaucé, og fordel fyldet på brødkiverne. Drys herefter med revet ost og oregano.

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

#### Tip!

I stedet for tun kan du bruge en kødrest eller andre typer fisk.

## Opskrift: Lypizza med tun

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (119 g)
Energi	4991 kJ	698 kJ	832 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	36,8 g	5,15 g	6,14 g
Mættede fedtsyrer	12,6 g	1,77 g	2,11 g
Monoumættede fedtsyrer	16,5 g	2,3 g	2,74 g
Polyumættede fedtsyrer	11,9 g	1,67 g	1,99 g
Kulhydrat, tilgængelig	121 g	16,9 g	20,1 g
Sukkerarter	14 g	1,96 g	2,34 g
Kostfibre	29,1 g	4,07 g	4,85 g
Protein	79,5 g	11,1 g	13,2 g
Salt, NaCl	5,81 g	0,81 g	0,97 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g