

# Namaz od tune i avokada



NAČIN PRIPREME  
Jednostavna priprema



VRIJEME PRIPREME  
< 30 min

## Sastojci

---

1 limenka Ocean komada tune u ekstra djevičanskom maslinovom ulju  
1 avokado  
½ ljubičastog luka  
10 ml limunovog soka  
1 žlica peršina  
Prstohvat soli



## Nutritivne vrijednosti

---

Tunu ocijedite od viška ulja. Sitno nasjeckajte luk i peršin. Avokado prepolovite i narežite na kockice. Stavite sve sastojke u zdjelu pa promiješajte vilicom, zgnječivši avokado i usitnjavajući komade tune, dok se sastojci dobro ne sjedine.

Servirajte kao dip, namaz za kruh ili na štapićima celera.

## Skeniraj za prikaz na web stranici

---

Video recept pogledajte u nastavku, a više inspiracije za video recepte pogledajte našem YouTube na kanalu.

