

Tuňák třikrát jinak



Tuňák patří mezi ty suroviny, které se vyplatí mít doma vždy po ruce. Je praktický, rychlý na přípravu a dá se s ním vykouzlit překvapivě pestrá škála jídel – od lehké svačiny až po efektní pohoštění pro návštěvu.

Dnes si ukážeme, jak z jednoho výrobku – tuňáka Dle Gusta – připravit tři různé varianty: krémovou pomazánku, rychlou večeři do ruky a křupavé mini placičky, které zmizí ze stolu jako první.

1. Slaná svačina: Tuňáková pomazánka

Jednoduchá klasika, která nikdy nezklame. Hodí se na pečivo, krekry i jako dip k zelenině.

Budeme potřebovat:

1 plechovku tuňáka Dle Gusta ve vlastní šťávě, 1-2 lžíce majonézy nebo řeckého jogurtu, 1 lžičku plnotučné hořčice, 1 menší cibuli nebo jarní cibulku, pár kapek citronové šťávy, sůl, pepř

Postup:

Tuňáka slijeme a v misce ho vidličkou lehce natrháme. Přidáme majonézu nebo jogurt, hořčici a nejemno nakrájenou cibuli. Zakápneme citronem, osolíme, opeříme a vše dobře promícháme.

Pomazánku necháme ideálně alespoň 10 minut odležet, aby se chutě propojily. Podáváme na čerstvém pečivu nebo s křupavou zeleninou.

Tip navíc: Pokud chcete pomazánku odlehčit, použijte více jogurtu než majonézy. Naopak pro výraznější chuť můžete přidat kapary nebo nasekanou okurku.

2. Rychlá večeře: Tuňákový wrap nebo toast

Když není čas vařit, ale nechcete skončit jen u studené večeře, tohle je ideální řešení.

Budeme potřebovat:

1 plechovku tuňáka Dle Gusta, 2 tortilly nebo 2 plátky toastového chleba, 2 lžíce pomazánky (viz výše nebo jen jogurt + hořčice), listy salátu, rajče, okurka, strouhaný sýr (volitelně)

Postup (wrap):

Tortillu potřeme pomazánkou, přidáme tuňáka, zeleninu a případně sýr. Zabalíme a můžeme krátce opéct na pánvi nebo v kontaktním grilu.

Postup (toast):

Na toastový chléb dáme vrstvu pomazánky, tuňáka, zeleninu a sýr. Přiklopíme druhým plátkem a opečeme dozlatova v toustovači.

Výsledkem je teplé, syté jídlo hotové během pár minut.

Tip navíc: Přidejte trochu chilli omáčky nebo sušených bylinek a chuť se posune zase o kus dál.

3. Pohoštění pro návštěvu: Tuňákové mini placičky

Malé křupavé placičky z tuňáka, sýra a strouhanky, které se skvěle hodí jako finger food. Ideální na oslavy, večírky nebo jen tak ke sklence vína.

Budeme potřebovat:

1 plechovku tuňáka Dle Gusta, 1 vejce, 50 g strouhaného sýra (např. eidam nebo čedar), 3–4 lžíce strouhanky, 1 stroužek česneku, sůl, pepř, olej na opečení

Postup:

Tuňáka slijeme a smícháme s vejcem, sýrem, prolisovaným česnekem a strouhankou. Osolíme, opeříme a vytvoříme kompaktní směs.

Ze směsi tvarujeme malé placičky nebo kuličky, které lehce zploštíme. Na pánvi rozehřejeme olej a placičky opékáme z obou stran dozlatova, dokud nejsou krásně křupavé.

Podáváme teplé, ideálně s dipem – skvěle se hodí jogurtový s česnekem, bylinkami nebo lehce pikantní omáčka.

Tip navíc: Pro ještě větší křupavost můžete placičky před smažením obalit v extra strouhance.

Jeden výrobek, tři možnosti

Tuňák Dle Gusta krásně ukazuje, že i z jedné suroviny můžete během chvíle vytvořit tři úplně odlišná jídla – lehkou svačinu, rychlou večeři i stylové pohoštění.

Stačí pár základních ingrediencí a trochu inspirace.