



Ταρτάρ τόνου με αβοκάντο

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος
Αναμονής

6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα μεγάλο **μυπολ** βάζουμε το σκόρδο, το κρεμμύδι, την πιπεριά, την κάπαρη, το αβοκάντο, αλάτι, πιπέρι, 2 κ.σ. από τον χυμό λεμονιού, και ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι.
- Προσθέτουμε τον τόνο, το ελαιόλαδο και τον υπόλοιπο χυμό λεμονιού.
- Δοκιμάζουμε και, αν χρειάζεται, προσθέτουμε περισσότερο χυμό λεμονιού, αλάτι και πιπέρι.
- Σκεπάζουμε με μια μεμβράνη και βάζουμε το μείγμα στο ψυγείο για 15 λεπτά.
- Σερβίρουμε πάνω στο σπανάκι ή στη σαλάτα που έχουμε επιλέξει και γαρνίρουμε με φύλλα κόλιανδρου.

Συστατικά

- 1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένη
- 1/2 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 πιπεριά τσίλι, με ή χωρίς τα σπόρια, ψιλοκομμένη
- 1 κ.σ. κάπαρη, ξεπλυμένη πολύ καλά και στραγγισμένη
- 1 αβοκάντο, μέτριο, κομμένο σε κυβάκια
- αλάτι
- πιπέρι
- 50-70 γρ. χυμό λεμονιού
- 500 γρ. τόνο, φρέσκο, κομμένο σε κυβάκια 5-8 χιλ.
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- φύλλα κόλιανδρου, για το σερβίρισμα
- σπανάκι baby

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

214 Θερμίδες (kcal)	13.0 Λιπαρά (γρ.)	2.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	1.9 Υδατ/κες (γρ.)
11%	19%	12%	1%
1.2 Σάκχαρα (γρ.)	20.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.38 Αλάτι (γρ.)
1%	40%	5%	6%