



Tunmousse

Vi serverer tunmousse sammen med andre småretter, som frokostmåltid

6 personer

Ingredienser

3 blade husblas
170 g tun i vand fra dåse
120 g A38, 3,5%
20 g mayonnaise
120 g kvark
1 spsk citronsaft
1 spsk kapers
80 g løg
½ tsk salt
1 knivspids peber
Pynt: Brøndkarse

Fremgangsmåde

Udblød husblassen i koldt vand.

Den afdrippede tun moses med en gaffel sammen med A38, kvark, mayonnaise og citronsaft.

Hakkede kapers og hakkede løg røres i, samt salt og peber.

Hæld vandet fra husblassen, smelt den ved svag varme og rør den i tunblandingen.

Blandingen hældes i en smurt form – eller en form beklædt med plastfilm.









Tunmoussen stilles koldt, mindst et par timer og gerne til næste dag.

Tunmoussen vendes ud på et fad og pyntes med brøndkarse.

Tip!

I stedet for A38 kan du bruge fx yoghurt naturel, ymer eller tykmælk.

Opskrift: Tunmousse

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (90 g)
Energi	2359 kJ	435 kJ	393 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	23,4 g	4,32 g	3,9 g
Mættede fedtsyrer	 5,15 g	0,95 g	0,86 g
Monoumættede fedtsyrer	 9,97 g	1,84 g	1,66 g
Polyumættede fedtsyrer	 5,96 g	1,1 g	0,99 g
Kulhydrat, tilgængelig	18,2 g	3,36 g	3,04 g
Sukkerarter	 9,52 g	1,76 g	1,59 g
Kostfibre	1,84 g	0,34 g	0,31 g
Protein	68,9 g	12,7 g	11,5 g
Salt, NaCl	 6,26 g	1,15 g	1,04 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g