Food for the eyes

GEFÜLLTE TOMATEN MIT THUNFISCH

ZUTATEN

4 runde Tomaten
150 g Thunfisch aus der Dose
2 Eier
1 Handvoll Oliven ohne Stein
1 EL Kapern
3 EL Mayonnaise oder Frischkäse

ZUBEREITUNG

- Einen dünnen Deckel von den Tomaten abschneiden, das Fruchtfleisch mit einem Löffel entfernen und die ausgehöhlten Tomaten falschherum auf ein Küchenpapier stellen, damit sie abtropfen können.
- Die Eier für 8-10 Minuten kochen. Nachdem die Eier erkaltet sind, schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Die Oliven und Kapern ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Ein paar Oliven für die Dekoration aufbewahren.
- In einer Schüssel den Thunfisch, die Eier, Oliven und Kapern mischen, die Mayonnaise bzw. den Frischkäse hinzufügen und verrühren bis eine cremige Masse entsteht.
- Die Tomaten mit Hilfe eines Löffels mit der Creme befüllen und mit den Oliven dekorieren.
- Bis zum Servieren kalt stellen.

Vitamin C, Omega-3-Fettsäuren, Carotinoide

Eine Rezeptempfehlung von
CHARMANT
für die Gesundheit deiner Augen