



## Tunfrikadeller

Vi serverer tunfrikadeller sammen med andre småretter, som frokostmåltid.

6 personer

### Ingredienser




- 140 g tun i vand, dåse
- 2 spsk rasp
- 0,5 spsk majsstivelse
- 1 medium æg
- 1 spsk citronsaft
- 2 spsk yoghurt naturel
- 1 lille løg

### Fremgangsmåde

- Dræn tunen for vand, og løsn kødet med en gaffel.
- Bland tunen med de øvrige ingredienser. Smag til med citron og salt.
- Form farsen til små frikadeller, og steg dem på en stegepande.

#### Tip!

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

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (50 g)
Energi	1408 kJ	466 kJ	235 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	7,82 g	2,59 g	1,3 g
Mættede fedtsyrer	2,19 g	0,72 g	0,36 g
Monoumættede fedtsyrer	2,34 g	0,77 g	0,39 g
Polyumættede fedtsyrer	1,75 g	0,58 g	0,29 g
Kulhydrat, tilgængelig	19,7 g	6,5 g	3,28 g
Sukkerarter	5,58 g	1,85 g	0,93 g
Kostfibre	2 g	0,66 g	0,33 g
Protein	45,2 g	15 g	7,54 g
Salt, NaCl	2,48 g	0,82 g	0,41 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g