

SALSA TONNATA QUOT;LIGHTQUOT;



Preparazione : 5 min - **Riposo :** - - **Cottura :** - - **Materiale :** coltello in metallo

Ingredienti : 1 tazza

- 4 cucchiaini di formaggio cremoso magro - (o yogurt cremoso naturale) - 1 cucchiaino di tonno al naturale -
½ scalogno - 1 ciuffo di prezzemolo - 3 fili di erba cipollina - sale e pepe q.b.

1. Introdurre lo scalogno, il prezzemolo e l'erba cipollina nella bacinella e dare 2/3 impulsi.
2. Aggiungere il tonno, il formaggio, il sale e il pepe e frullare per 10 secondi.

Consigli del cuoco :

Una salsa leggera per accompagnare le verdure crude.