

# Tonfiskröra

## TONFISKRÖRA

För 4-6 personer

### TILLAGNINGSTID:

20 minuter

2 st burkar (å 170 g) tonfisk i vatten

2 st avokado

100 g gurka

50 g rödlök

1 msk pressad citron

1 msk hackad dill

2 krm rökt paprika

Efter tycke & smak himalayasalt

Efter tycke & smak svartpeppar

### HUSGERÅD

Kniv

Bunke

Citruspress

Måttats

Allergiinformation: Receptet innehåller fisk.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Bagaren & Kocken.

# Tonfiskröra

## Tonfiskröra

Med en härlig tonfiskröra kan man laga många goda små rätter och det är bara fantasin som sätter gränser. Gör härliga [tonfiskwraps](#), bred på ditt [knäckebröd](#), servera till salladen eller varför inte som dipp till ditt grönsaksfat.

Denna Tonfiskröra är helt utan mejerier och har tonfisk och avokado som bas, vilket gör den så där krämigt god som vi älskar.

Gör även ett besök på bloggen och ta del av [våra tankar kring receptet](#) Tonfiskröra.

### Så här gör du

- Skär gurkan i små fina kuber



- Finhacka rödlöken
- Häll av vattnet från [tonfisken](#) och lägg sedan i en bunke
- Tillsätt avokadon



- Mosa samman tonfisk och avokado till en smet
- Tillsätt gurkan, rödlöken, hackad dill, [pressad citron](#) och rökt paprika pulver

# Tonfiskröra



- Rör samman till det blandat sig väl
- Smaka av med salt och peppar

Nu är din Tonfiskröra redo att avnjutas!



Gillar du goda röror och såser så ta även [en titt här för fler goda recept](#).

Paleo så gott och så enkelt!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



**Paleo för ett hälsosammare liv!**

*Jenny & Magnus Andersson*

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.