

# Tonfiskrullar

## TONFISKRULLAR

För 4 personer/ alt. 2 st wraps

## TONFISKRÖRA

1 omgång tonfiskröra

## OMELETT

8 st ägg

1 msk hackad dill

Efter tycke & smak himalayasalt

Efter tycke & smak svartpeppar

ghee

## HUSGERÅD

Visp

Bunke

Måttsats

Ugnsform

Kniv

Allergiinformation: Receptet innehåller ägg.

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

# Tonfiskrullar

## Tonfiskrullar

I detta härliga recept har vi kombinerat vår härliga Tonfiskröra, som du hittar på Bloggen och i Paleoskafferiet, med en tunn och fin omelett som tillsammans smakar ljuvligt!

Perfekta att ha med på picknicken ut i det gröna eller servera på buffébordet.

### Så här gör du

- Gör en omgång av vår [Tonfiskröra, som du hittar här](#).

Laga en omelett enligt följande:

- Sätt ugnen på 175 grader
- Vispa ihop äggen i en bunke
- Blanda ner dillen och smaka av med lite salt och peppar
- Lägg ett bakplåtspapper i en ugnform (32x22cm)
- Smörj bakplåtspappret med lite [ghee](#)
- Häll över äggblandningen
- Fördela till ett tunt lager över hela botten
- Grädda mitt i ugnen ca 15 minuter
- Ta ut ur ugnen och lyft upp bakplåtspappret med omeletten och låt svalna på galler

När omeletten svalnat så lossa den försiktigt från bakplåtspappret men låt den ligga kvar.

- Bred på tonfiskröra över omeletten



- Rulla ihop med hjälp av bakplåtspappret till en rulle

# Tonfiskrullar



- Lägg skarven ner mot bakplåtspappret
- Skär i fina mindre skivor (som på bilden) eller dela i lite större bitar så det blir mer som en wraps



- Nu är dina Tonfiskrullar klara att avnjutas!

Dekorera gärna med lite extra dill, gurka och finhackad rödlök vid servering.



# Tonfiskrullar

Vill du ha fler tips på [god picknicksmat, ta en titt här](#).

Tid att njuta!

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.

---