

# Tatar z tuńczyka z awokado

## Lista zakupów

---

### Składniki

#### Tatar z tuńczyka

- 300 g fileta z tuńczyka
- 50 g kaparów
- 1 łyżka sezamu
- 2 łyżki oleju pestek winogron ( lub oleju słonecznikowego dobrej jakości)
- 1 łyżka soku z limonki
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 płaska łyżeczka soli
- 0,5 łyżeczki pieprzu
- 1 łyżka posiekanej świeżej kolendry do posypania

#### Awokado

- 1 szt. dojrzałego awokado
- 1 ząbek czosnku ( posiekany)
- 1 łyżeczka soku z limonki
- sól, pieprz do smaku