**Szybka przekąska na plażę? WSP „Społem” ma na to sposób!**

**Letnie wypady nad morze czy jezioro to idealna okazja, by odpocząć i… dobrze zjeść. Na kocu, leżaku czy ręczniku najlepiej sprawdzą się wygodne, lekkie posiłki. Z pomocą przychodzi Majonez Kielecki Lekki, który nadaje potrawom kremowej konsystencji. To doskonały dodatek do kanapkowych past i dipów – łatwych do zapakowania i zabrania ze sobą na cały dzień.**

W wakacyjnych warunkach szczególnie praktyczne okazują się dania niewymagające podgrzewania, poręczne w transporcie i odporne na utratę smaku po kilku godzinach spędzonych poza lodówką. Smarowidła przygotowane na bazie ryb, nabiału czy roślin strączkowych, z delikatnym majonezem, można bez trudu zamknąć w pudełku. Dzięki nim organizacja jedzenia staje się prostsza, a sięganie po przypadkowe przekąski – mniej prawdopodobne.

Jedną z takich propozycji jest pasta z tuńczykiem i ciecierzycą – doskonała do tortilli lub krakersów. Można ją wykorzystać na wiele sposobów: jako nadzienie do wrapa, dodatek do warzyw lub po prostu element kanapkowego menu. Połączenie strączków z rybą i lekkim majonezem daje efekt, który syci, ale nie przytłacza – w sam raz na lato.

**Składniki:**

l 1 puszka tuńczyka w sosie własnym (ok. 120 g po odsączeniu)

l 1/2 puszki ciecierzycy (ok. 120 g po odsączeniu)

l 2 łyżki Majonezu Kieleckiego Lekkiego

l 1 łyżeczka soku z cytryny

l 1/2 ząbka czosnku (opcjonalnie)

l sól, pieprz, odrobina papryki wędzonej

**Przygotowanie:**

Ciecierzycę rozgnieć widelcem lub lekko zmiksuj – pasta nie musi być zupełnie gładka. Dodaj tuńczyka, majonez, sok z cytryny oraz przyprawy. Jeśli lubisz wyraziste smaki, dorzuć przeciśnięty przez praskę czosnek. Całość dokładnie wymieszaj. Pastę przechowuj w zamykanym pojemniku – idealnie sprawdzi się jako wypełnienie tortilli z rukolą i ogórkiem, dodatek do krakersów lub dip do surowych warzyw.

Więcej pomysłów na wakacyjne przekąski z produktami WSP „Społem” znajdziesz na stronie: <https://www.wspspolem.com.pl/>