



SANDVIS CALD CU TON IN SOS NATUR



O gustare calda delicioasa pentru o zi productiva.

Ingrediente 2 portii:

142g ton Calvo pentru sandvis in sos natur;
5 fire de arpagic verde (chives)/3 fire de ceapa verde;
porumb boabe;
paine - 2 felii mare/ ciabatta taiata in doua bucati;
ulei de masline - 1 lingura;
patrunjel - 4 fire;
cascaval - 4 felii;
zeama de lamaie - jumatate de lingurita;
boia de ardei rosu iute;
sare;
piper.

Preparare:

Amestecati tonul (fara sosul din conserva) cu firele de chives, uleiul de masline, zeama de lamaie si patrunjelul tocat. Asezonati cu sare si piper. Incingeti o tigaie grill si lasati feliile sa se rumeneasca. Apoi, asezati feliile de paine pe o farfurie si le ungeti pe exterior cu putin ulei de masline. Puneti pe fiecare felie de paine, salata de ton, cateva boabe de porumb, doua felii de cascaval deasupra si presarati putina boia de ardei rosu iute.

Puteti incalzi sandvisul in cuptorul cu microunde si sa-l serviti alaturi de cartofi prajiti si salata coleslaw.