

Tonhalkrémés szendvics



Hozzávalók:

4 doboz (egyenként nettó 115 gramm, töltőtömeg 81 gramm) konzerv tonhalfilé naturale (olaj nélkül), 2 dl sűrű görög joghurt, 1 dl majonéz, só, őrölt fekete bors, 3-4 paradicsom (kb. 25 dkg), 20 dkg kígyóuborka, 1 kisebb fej saláta, 8 szelet teljes őrlésű lisztből készült szendvicskenyér (toast kenyér), petrezselyem

1. A halat egy szűrőbe öntjük, lecsöpögtetjük, villával nagyobb falatokra szedjük. A joghurtot a majonézzal összekeverjük, kissé megsózzuk, megborsozzuk, a halat beleforgatjuk.
2. A paradicsomokat, miután szárukat kimetszettük, vékony cikkekre vágjuk. Az uborkát vékonyan felszeleteljük. A salátát leveleire szedjük, megmossuk, leszárogatjuk, falatnyi darabokra tépkedjük.
3. A kenyérszeletekből pirítóst sütünk. A halas krém felét 4 kenyérszeletre halmozzuk, erre kerül a saláta, a paradicsom és az uborka - ami ezekből kimarad, a tálaláshoz jó lesz. A maradék krémet rákanalazzuk, elegyengetjük, végül a maradék kenyérszeletekkel befedjük. Egy kicsit összenyomkodjuk, átlósan félbevágjuk, így tálaljuk. A félretett zöldségekkel, petrezselyemmel díszítve tálaljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy darab: 715 kcal • fehérje: 29,4 gramm • zsír: 43,4 gramm • szénhidrát: 50,7 gramm • rost: 8,4 gramm • koleszterin: 91 milligramm