

Kolay Ton Balıklı Sandviç

10 dakikada hazır kolay Türk usulü ton balıklı sandviç tarifi. Basit malzemelerle sağlıklı, protein açısından zengin öğün. Hızlı öğle veya akşam yemeği için mükemmel.

10 min

HAZIRLIK

5 min

PIŞIRME

15 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 350 g ton balığı
- 1 bardak mayonez
- 1 bardak kırmızı soğan
- 2 çay kaşığı taze limon suyu
- 1 çay kaşığı kuru kekik
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 4 dilim ekmek
- 4 dilim kaşar peynir
- 1 avokado
- 1 domates

Yapılışı

- 1 Ton balığını hazırlayın**
350g ton balığını süzün ve orta boy karıştırma kabında çatal kullanarak lokma büyüklüğünde parçalara ayırın.
- 2** Parçalanmış ton balığına 1 su bardağı mayonez ve 1 su bardağı doğranmış kereviz ekleyin.
- 3** Kabına 2 çay kaşığı limon suyu, 1 çay kaşığı Dijon hardalı, 1 çay kaşığı kurutulmuş dereotu ve 1 çay kaşığı karabiber ekleyin.
- 4** Tüm malzemeleri kaşıkla yaklaşık 1 dakika boyunca eşit şekilde karışana kadar nazikçe karıştırın.
- 5** Tadına bakın ve gerekirse ek tuz ve karabiber ile baharatı ayarlayın.
- 6 Sandviçleri hazırlayın**
4 dilim ekmeği tosterde veya orta ateşte kuru tavada her bir taraf altın rengi olana kadar 1-2 dakika kızartın.
- 7** Ton balığı karışımını 4 kızarmış ekmeğin diliminde eşit şekilde paylaşın, her dilim için karışımın yaklaşık 1/4'ünü kullanın.
- 8** Her sandviçin üstüne 4 dilim domates ve 1 yaprak marul koyun.
- 9** Tost hala sıcakken hemen servis edin.

Besin Değerleri

372	26g	28g	23g	4g	3g	1,342mg
KALORI	PROTEİN	KARBONHİDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Konserve ton balığını her zaman iyice süzün ve fazla nemini almak için kağıt havluyla nazikçe bastırın, böylece sandviçlerin ıslanmasını önleyin.

Sebzeleri her lokmada eşit dağılım ve daha iyi doku için eşit boyutlarda doğrayın.

Lezzetlerin birbirine karışması için ton balığı karışımını servis etmeden önce en az 30 dakika buzdolabında dinlendirin.

Ekmeği hafifçe kızartın ve süt ürünlerini eritmeden çıtırılığı korumak için montajdan önce soğumaya bırakın.

Taze otları parlak renklerini ve maksimum lezzet etkisini korumak için servis etmeden hemen önce ekleyin.

Öğün hazırlığı için ton balığı karışımı ile ekmeği ayrı ayrı saklayın, sandviçleri yemeden hemen önce hazırlayın.

Konserve ton balığı ve turşular zaten tuzluluk kattığı için tuzu ve biberi kademeli olarak, tadına bakarak ekleyin.

Daha iyi doku için ton balığını tamamen ezmeyin, çatal kullanarak eşit parçalara ayırın.