Sándwich vegetal con atún

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Silueta Bimbo **Recetizador:** consuelo ruso m



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Vegetariana
Otros: Cocina Casera
Coste: Económico

Descripción:

Sándwich vegetal con atún, hecho con nuestro pan de molde integral Silueta.

Ingredientes para 1 persona :

- Pan de molde integral Silueta
- Canónigos
- Zanahoria rallada
- Huevo duro
- Atún en aceite
- Cebolleta
- Tomate
- Espárrago blanco
- Mahonesa y mostaza
- Aceite de oliva

Preparación:

Paso 1

Cogemos las rebanadas de pan integral Silueta y las tostamos un poco en una sartén o plancha.

Paso 2

En un bol metemos los canónigos, la zanahoria rallada y mezclamos bien con la mahonesa, una pizca de mostaza y unas gotas de aceite de oliva.

Paso 3

Ponemos esta mezcla en una de las rebanadas y por encima la cebolleta cortada muy fina. En la otra rebanada colocamos unas rodajas de tomate, el huevo duro y unos trocitos de atún en aceite.

Paso 4

Por último la rebanada que utilizamos de tapa la untamos con un poco de mahonesa y cerramos con cuidado el sándwich. Lo cortamos de la forma que más nos guste.