

ANTIPASTI E SNACK

Panino al tonno e fagioli

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

2 rosette medie
1 scatola di tonno
circa un barattolo di fagioli
pomodori da insalata
cipolline novelle
olio extravergine d'oliva
origano
sale
salsa barbecue (facoltativa).

PREPARAZIONE

1 Sgocciolare il tonno e metterlo in un piatto



2 aggiungere i fagioli , l'origano, il sale e un cucchiaio di olio e mescolare



3 affettare i pomodori e le cipolline



- 4 e aggiustarle in un piatto con un filo di olio il sale e l'origano.
Aprire i panini e mettere un po' del composto



- 5 sistemare i pomodori



6 e le cipolline



7 eccolo



8 se vi piace aggiungete la salsa barbecue.

