

SECONDI PIATTI

## Sandwich finto tonno di ceci: la rivoluzione del pranzo in 10 minuti

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [5 min](#)    COSTO:

[molto basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



Sei alla ricerca di un'idea originale per la tua pausa pranzo in ufficio o per un pasto al volo? Il **sandwich finto tonno ceci**, conosciuto anche oltreoceano come "Mock Tuna", è la rivoluzione definitiva che stavi aspettando.

Non si tratta del solito panino: questa ricetta ricrea una consistenza incredibilmente simile a quella del classico tramezzino americano, alternando una struttura ricca e morbida al "crunch" freschissimo del sedano tagliato fine.

Per legare al meglio gli ingredienti puoi utilizzare

una classica [maionese fatta in casa](#) oppure optare per una versione decisamente più leggera come la [maionese senza uova](#).

Se invece desideri un'alternativa 100% vegetale, ti consiglio di arricchire la farcitura con la nostra [maionese vegana](#), ideale per esaltare il sapore delicato dei legumi.

A differenza del tradizionale [hummus di ceci](#), in questa preparazione i legumi non vengono frullati, ma schiacciati grossolanamente per mantenere un morso rustico e imitare la texture tipica del tonno in scatola.

Se ami i piatti sani e vegetali, oltre a questo speciale **panino svuotafrigo** puoi sperimentare anche i [burger ceci e zucchine in padella](#) oppure i velocissimi [burger ceci e carote in friggitrice ad aria](#).

Sei pronto a stupire il tuo palato? Prepariamo insieme questo straordinario **sandwich finto tonno ceci**: bastano solo 10 minuti di orologio per servire in tavola un pranzo da veri gourmet!

## INGREDIENTI PER IL SANDWICH AL TONNO DI CECI

PANE INTEGRALE IN CASSETTA o pane ai cereali - 8 fette

CECI PRECOTTI sgocciolati - 460 gr

MAIONESE VEGANA 4 cucchiaini da tavola

COSTA DI SEDANO 1

CIPOLLOTTO o mezza cipolla rossa - 1

SENAPE 1 cucchiaino da tavola

SUCCO DI LIMONE

SALE

PEPE NERO

PAPRIKA DOLCE

LATTUGA o spinacino -

## COME FARE IL TRAMEZZINO AL TONNO DI CECI

- 1 Scola e sciacqua benissimo i ceci sotto l'acqua corrente, poi **asciugali bene** tamponandoli con carta assorbente.

Versali in una ciotola capiente e, con l'aiuto di uno schiacciapatate o di una forchetta robusta, **schiacciali grossolanamente**.

Non deve diventare una crema liscia o un hummus: il vero segreto è **lasciare dei pezzetti interi** per replicare l'esatta consistenza del tonno in scatola.

**2** Trita finemente al coltello il **gambo di sedano** e la cipolla rossa.

Aggiungili direttamente nella ciotola con i ceci schiacciati per regalare al tuo finto tonno quel **morso scrocchiarello** indispensabile.

**3** È il momento di legare e insaporire il tutto: unisci la **maionese**, la senape e il succo di limone.

Mescola tutto con cura usando un cucchiaino, amalgamando bene gli ingredienti fino a ottenere una **crema ricca e omogenea**.

**4** Assaggia e **regola di sale e pepe** secondo il tuo gusto.

Aggiungi anche una spolverata di **paprika dolce** per donare una sfumatura ambrata e una piacevole nota leggermente affumicata.

**5** Prendi le fette di pane in cassetta e **tostale leggermente** in padella o nel tostapane.

Devono diventare dorate e resistenti in superficie per sostenere il ripieno, ma **restare umide all'interno**.

**6** Ora **componi il tuo sandwich**: adagia sulla base del pane tostato un paio di foglie di lattuga fresche.

Stendi una **dose generosa ed esagerata** del tuo finto tonno di ceci, livellandolo bene su tutta la superficie.

Chiudi il panino premendo delicatamente con la seconda fetta di pane per **stabilizzare la farcitura**.

**7** Taglia il panino **a metà in diagonale** per ottenere i classici triangoli del sandwich perfetto.

Goditi il **suono croccante del taglio** e mordi subito questa meraviglia!

## CONSERVAZIONE

### Come conservare e trasportare il sandwich finto tonno ceci

Se ti avanza della farcitura o desideri organizzarci un pranzo al sacco, il segreto per mantenere il **sandwich finto tonno ceci** perfetto è la gestione dell'umidità.

Puoi conservare la crema di ceci in un contenitore ermetico in frigorifero per **2-3 giorni al massimo**, preservando tutta la sua freschezza.

Per il trasporto in ufficio o in spiaggia, la strategia migliore è **separare gli ingredienti**: porta il pane tostato in un sacchetto e la farcitura in una vaschetta a parte, assemblando il tutto all'ultimo minuto.

Se invece preferisci prepararlo in anticipo, avvolgi il panino ben stretto nella carta da forno o nella pellicola, così da mantenere la struttura compatta ed evitare che il pane si bagni eccessivamente.

Data la presenza della maionese, se decidi di portarlo al mare, è fondamentale inserire il panino all'interno di una **borsa termica con siberini ghiacciati** fino al momento del consumo.

In questo modo potrai gustare il tuo pranzo fresco in totale sicurezza, assaporando al meglio la **croccantezza del sedano** e la morbidezza della crema.

## CONSIGLI E VARIANTI

### Consigli e varianti per il tuo sandwich finto tonno ceci

Vuoi dare al tuo panino un profumo e un sapore ancora più vicino a quello del mare? Ti basta

aggiungere al mix un foglio di **alga nori sminuzzata** finemente al coltello o un cucchiaino di capperi dissalati tritati.

Per una versione più leggera e dal sapore fresco, puoi sostituire la maionese classica con dello **yogurt greco bianco** oppure con dello yogurt di soia al naturale senza zucchero.

Se ami le consistenze ricche, prova ad arricchire la farcitura schiacciando insieme ai ceci anche **mezzo avocado maturo**, che donerà una spiccata nota vellutata al ripieno.

Il segreto per un risultato perfetto è la scelta del pane: prediligi sempre **fette spesse e rustiche**, come quelle del pane di segale o ai cereali, capaci di trattenere l'umidità della crema senza sfaldarsi.

Se la cipolla rossa ha un gusto troppo intenso per i tuoi gusti, puoi sostituirla con del **cipollotto fresco più delicato** o con un pizzico di erba cipollina tritata al momento.