

# Лодочки с тунцом

4 порции

## Вам понадобится:

- 2 больших огурца
- 1 лимон
- 2 зеленых луковицы
- 1 банка (6 унций) тунца в воде с низким содержанием соли,
- 1 банка белой фасоли (15 ½ унции)
- 1 столовая ложка растительного или рапсового масла
- 1 столовая ложка дижонской горчицы
- ¼ чайной ложки соли
- ¼ чайной ложки молотого черного перца



## Приготовление

1. Промыть огурцы, нарежьте продольно. Удалите семена небольшой ложкой.
2. Промойте лимон, приготовьте цедру, разрежьте пополам. В небольшую миску выжмите сок. Выбросьте семена.
3. Промойте и нарежьте зеленый лук.
4. Слейте тунец и фасоль.
5. В средней миске слегка разомните фасоль вилкой.
6. Добавьте к фасоли зеленый лук, тунец, масло, горчицу, соль, перец, цедру лимона и 2 столовые ложки лимонного сока. Перемешайте.
7. Наполните каждую половину огурца смесью тунца. Подавайте.

## Заметки шеф-повара:

- Также можно нарезать толстыми ломтиками, не удалять семена и выложить сверху ложку тунцовой смеси.
- Добавьте измельченный болгарский перец или сельдерей.
- Вместо тунца попробуйте консервированный лосось.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

[facebook.com](https://www.facebook.com)

[/WSUExtensionSnohomishCountySNAPEd](https://www.facebook.com/WSUExtensionSnohomishCountySNAPEd)