

# Сендвич с тунцом

4 порции

## Вам понадобится:

- 1 большой или 2 маленьких стебля сельдерея
- 1 большой помидор
- ½ среднего лимона
- 2 банки светлого тунца (5 или 6 унций) в воде, без добавления соли
- 2 унции нежирного сыра Чеддер
- ¼ стакана нежирного майонеза
- ¼ чайной ложки молотого черного перца
- 4 ломтика сэндвич-хлеба из цельной пшеницы

## Дополнительные ингредиенты:

- ¼ чайной ложки сушеного укропа или эстрагона
- Острый соус по вкусу



## Приготовление

1. Сельдерей промойте и нарежьте кубиками. Помидор нарежьте на 4 крупных ломтика.
2. Промойте лимон и разрежьте пополам. Выжмите сок, удалите семена.
3. Слейте тунца на дуршлаг.
4. Натрите сыр.
5. В миску среднего размера добавьте тунца и расколите вилкой. Добавьте сельдерей, лимонный сок, майонез и черный перец. Перемешайте вилкой до однородного состояния. Если вы используете сушеные травы и острый соус, добавьте сейчас.
6. В большой сковороде на среднем огне готовьте 2 ломтика хлеба около 5 минут. Снимите со сковороды. Повторите то же самое с двумя другими ломтиками.
7. На поджаренную сторону каждого ломтика хлеба добавьте по ½ стакана салата из тунца. Сверху выложите ломтик помидора и посыпьте сыром (примерно по 2 столовых ложки каждый).
8. Верните сковороду на средний огонь. Положите 2 бутерброда в сковороду. Накройте крышкой и готовьте, пока сыр не растает, а нижняя сторона не подрумянится, примерно 3–5 минут. Снимите со сковороды. Повторите то же самое с двумя другими бутербродами.

## Заметки шеф-повара

- Салат из тунца также отлично подходит для холодных бутербродов. Или для приготовления салата из пасты. Смешайте макаронами из цельнозерновой муки, горсткой зеленого горошка и небольшим количеством обезжиренного майонеза и лимонного сока.
- При желании, можно использовать нарезанный кубиками редис вместо сельдерея.
- Чтобы приготовить сразу все 4 бутерброда, воспользуйтесь духовкой. Поджарьте хлеб на противне при температуре 450 ° F в течение 10 минут. Достаньте из духовки и переверните каждый ломтик. Сверху выложите салат из тунца, ломтики помидоров и сыр. Верните в духовку и запекайте, пока сыр не растает, примерно 3–5 минут.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

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

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