

Tonno Messicano



Tempo preparazione:
5 minuti

Tempo di cottura:
5 minuti

Dosatura:
Per 2 persone

Elenco ingredienti

"10ml (2 cucchiaini) olio d'oliva
1 / 4 peperone verde, tritato con anima, senza semi
1 / 4 x 200g di tonno in salamoia, sgocciolato e sfaldato
5 ml (1 cucchiaino) di zenzero, aglio, e salsa al peperoncino
1 / 4 avocado sbucciato, snocciolate e tagliato a cubetti
5 ml (1 cucchiaino) di coriandolo fresco tritato
spruzzata di succo di limone
sale e pepe nero appena macinato
2 panini ai semi di papavero"

Istruzioni per la preparazione

1. Scaldare l'olio in un tegamino e far cuocere il peperone per 5 minuti, fino ad ammorbidirlo. Incorporare il tonno, la salsa di peperoncino, l' avocado, il coriandolo, il succo di limone e stagionare, finché non si sia ben amalgamato accuratamente grazie al calore.
2. Tagliare a metà i panini e scavare un po' il pane per formare una cavità. Riempire il centro del sandwich con un cucchiaino di ripieno e poi unire di nuovo insieme, premendo bene.



club

3. Porre nella griglia il panino e unire strettamente e poi inserire nel tostapane, adattando i lati, se necessario.
4. Toastare su BASSO a livello n. 9, fino alla doratura.