



## Panino in salsa di tonno e insalata



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

10 MIN



TEMPO DI COTTURA

0 MIN



CALORIE

820K

NOTE

### INGREDIENTI

4 Panini al sesamo e papavero

320 g di Tonno sott'olio sgocciolato

2 Cetrioli

2 Cipolle bianche

120 g di Maionese

Insalata verde

Sale

Pepe

### Preparazione

- Sgocciolate il tonno dell'olio in eccesso e mettetelo in una terrina.
- Aggiungetevi la cipolla, mondata e tritata finemente, il cetriolo, mondato, lavato e tagliato a pezzettini molto piccoli, e la maionese; mescolate finché gli ingredienti non si saranno ben amalgamati.
- Tagliate il panino, sistemate l'insalata lavata e pulita, quindi mettete il composto di tonno, cipolla e maionese, aggiustate di sale e pepe e richiudete.