

Bleskové tuňákové tousty s fazolemi

Kategorie: Pomazánky

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

jemně nakrájenou sůl a pepř na dochucení případně olivový olej

12 tenčích plátků bagety 400g konzervu bílých fazolí ve vlastní šťávě, slitých a opláchnutých 150g konzervu tuňáka v olivovém oleji, slitou (olej nechte stranou) hrst nahrubo nasekaných lístků petržele 2 rajčata, nakrájená na kolečka 1 malou červenou cibuli,

Postup

1. Plátky bagety opečte v toustovači, nebo – lépe – všechny najednou na plechu v troubě. Mezitím v misce vidličkou lehce rozmačkejte fazole. Přilijte k nim dvě lžíce olivového oleje z tuňáka a poté přidejte rozdrobené kousky ryby. Zlehka přimíchejte petržel, podle chuti osolte a opepřete.

2. Až bude bageta opečená, pokapejte ji trochou oleje z tuňáka. Na každý plátek chleba položte kolečko rajčete a na něj pak lžici fazolové směsi; pokud nějaká zbude, uložte ji do lednice, bez problémů vydrží až dva dny. Ozdobte cibulkou, zakápněte trochou oleje (pokud ten z tuňáka už došel, použijte klasický olivový), případně citronovou šťávou a podávejte.

Tip apetitu

Bílé fazole Bonduelle v mírně slaném nálevu jsou proslulé svou kvalitou a neobsahují 'éčka' ani cukr. 400g plechovka je běžně k dostání za cca 25 Kč.