Первое блюдо
Простые рецепты

Брускетта с тунцом

Сергей · 16.02.2024



Время готовки

20 минут

Сложность

Легко

Серверовка

4

Описание

Брускетт с тунцом - это легкое и вкусное блюдо, которое сочетает в себе свежий аромат и насыщенный вкус. Брускетт, это традиционная итальянская запеканка из кусочков хлеба, которая наполняется разнообразными ингредиентами, такими как зеленые травы, чеснок и специи. В данном случае, тунец, богатый источник белка и здоровых жиров, становится центральным элементом наполнителя брускетта. Вкус тунца сочетается с ароматными травами, такими как базилик и орегано, создавая гармоничное и удивительно вкусное блюдо. Кроме того, брускетт с тунцом является очень здоровой едой, так как включает в себя много овощей и высококачественный белковый продукт.

Ингредиенты

- батон - 4 куска
- чеснок - 1 ⅓ зубчика
- яйца куриные - 2 ⅔ шт.
- сметана - 1 ⅓ ст. л.
- паста тахини - ⅔ ч. л.
- лимонный сок - 1 ⅓ ч. л.
- тунец консервированный - 66 ⅔ г
- огурцы - ⅔ шт.
- укроп - 1 ⅓ веточки

Способ приготовления

1. Батон поджарить на сухой сковороде или в тостере до румяности.
2. Натереть зубчиком чеснока.
3. Яйца отварить и натереть на мелкой терке. Добавить сметану, тахини, лимонный сок.
4. На тосты выложить яичную начинку и кусочки тунца без жидкости.
5. Огурец нарезать вдоль тонкими лентами и красиво уложить. Посыпать мелко рубленным укропом. Приятного аппетита!