



شطائر التونة

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 20 دقيقة | الوقت الإجمالي 20 دقيقة

الأدوات:

- قشارة خضروات
- مبشرة متعددة الجوانب
- بولة صغيرة
- فتاحة علب
- لوح تقطيع
- مصفاة
- بولة متوسطة الحجم
- ملاعق معايرة

أدوات الطهي:

- سكين
- ملعقة
- شوكة

المكونات

- خيارتان كبيرتان
- ليمونة واحدة
- 2 بصلة خضراء مقطعتان إلى مكعبات صغيرة
- علبتان بوزن 6 أونصات من التونة منخفضة الصوديوم المعلبة بالماء
- نصف علبة بوزن 15 أونصة من الفاصوليا البيضاء
- ملعقة كبيرة من الزيت، أو زيت الكانولا أو الزيت النباتي
- ملعقة كبيرة من خردل Dijon أو المسطردة الريفية
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والخضروات.
2. قَطِّع الخيار طويلاً وأخرج البذور بملعقة صغيرة.
3. ابشُر الليمونة بالكامل بتمريرها على الثقوب الصغيرة في مَبْشِرة مربعة. اقطع الليمون إلى نصفين. اعصرها في بولة صغيرة. تخلص من البذور.
4. صَفِّي التونة وضعها جانباً.
5. في مصفاة، صَفِّي الفاصوليا واغسلها.
6. في بولة متوسطة الحجم، اهرس الفاصوليا برفق باستخدام شوكة.
7. تُضَاف مكعبات البصل الأخضر والتونة والزيت والخردل والملح والفلفل الأسود ومبشور الليمون وملعقتان كبيرتان من عصير الليمون إلى الفاصوليا. امزج الخليط باستخدام الشوكة.
8. استخدم ملعقة لحشو كل نصف خياراً بربع مزيج التونة.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 660 ملجم

إجمالي الدهون 4.5 جم

السعرات الحرارية 250

البروتين 26 جم

إجمالي الكربوهيدرات 28 جم