



شطائر التونة

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

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والمنتجات الزراعية.
2. قَطِّع الخيار طولياً وأخرج البذور بالملعقة.
3. قَشِّر الليمونة بالكامل بتمريره على الثقب الصغيرة في مبشرة مربعة وجمع القشر. يُقَطِّع الليمون إلى نصفين ويُعَصَّر العصير في بولة متوسطة الحجم.
4. أضف الفاصوليا إلى البولة واهرسها بالشوكة.
5. يُضَاف البصل الأخضر والتونة والزيت والخردل والملح والفلفل الأسود ومبشور الليمون إلى الفاصوليا. امزج المكونات جيداً.
6. قَسِّم خليط التونة بالتساوي بين أنصاف الخيار الأربعة.

الأدوات:

مبشرة متعددة الجوانب
فتاحة علب
لوح تقطيع
بولة صغيرة

أدوات الطهي:

سكين
ملعقة
شوكة
ملاعق معايرة

المكونات

خيارتان كبيرتان
ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون
(حوالي ليمونة واحدة)
2 بصلة خضراء مقطعتان إلى مكعبات صغيرة
علبتان بوزن 5 أونصة من التونة المعلبة
بالماء، مُصَفَّاتان
علبة بوزن 15.5 أونصة من الفاصوليا البيضاء بدون
ملح مضاف (الفاصوليا البحرية، الفاصوليا الشمالية
الكبيرة، الكانيليني، إلخ)، مُصَفَّاة ومغسولة
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
ملعقة كبيرة من خردل Dijon
نصف ملعقة صغيرة من الملح
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 250
إجمالي الدهون 4.5 جم
الصوديوم 660 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 28 جم
البروتين 26 جم