

Club Sandwich με Τόνο και Αβοκάντο

Συνταγή για Club Sandwich με Τόνο και Αβοκάντο

Στην Κουζίνα του Ευτύχη

Χορηγός Συνταγής: τονος TRATA (www.konva.gr)

Οι περισσότεροι συνδυάζουν τον τόνο με μαγιονέζα. Έχετε σκεφτεί να την αντικαταστήσετε με κρεμώδες αβοκάντο, που έχει καλά λιπαρά; Και αν ναι, έχετε σκεφτεί να αντικαταστήσετε τα αλλαντικά στο club sandwich με τόνο; Ο Ευτύχης Μπλέτσας έχει μια εξαιρετική, υγιεινή ιδέα!

ΥΛΙΚΑ

- 1 τόνο TRATA
- 3 φέτες ψωμί για τóst ολικής αλέσεως
- 1/2 ώριμο αβοκάντο
- 1 λεμόνι
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι
- 1 στρογγυλή πορτοκαλί πιπεριά
- Άνηθο
- Αλάτι & πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πρώτα φτιάχνουμε την γέμιση για το σάντουιτς. Ανοίγουμε μια κονσέρβα τόνου και το στραγγίζουμε. Ρίχνουμε τον τόνο σε ένα μπολ. Κόβουμε στη μέση το αβοκάντο, βγάζουμε το κουκούτσι και αδειάζουμε την σάρκα με ένα κουτάλι. Κόβουμε την σάρκα σε μικρά κομμάτια και την ρίχνουμε μέσα στο μπολ με τον τόνο. Προσθέτουμε τον χυμό από ένα λεμόνι και ένα ψιλοκομμένο κρεμμυδάκι. Με ένα πιρούνι ανακατεύουμε τα υλικά και τα πιέζουμε να πολτοποιηθούν όλα μαζί. Στη συνέχεια προσθέτουμε μια ψιλοκομμένη πιπεριά και λίγο ψιλοκομμένο άνηθο. Πασπαλίζουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και αλάτι. Έτοιμη η γέμιση για το κλαμπ. Μπορούμε να την σερβίρουμε και μόνη της, ως ντιπ.

Βάζουμε μια κουταλιά από την γέμιση πάνω σε μια φέτα του τóst. Προσθέτουμε λίγη πράσινη σαλάτα και καπακώνουμε με μια άλλη φέτα ψωμί. Βάζουμε την ίδια γέμιση και καπακώνουμε με την τρίτη φέτα. Βάζουμε οδοντογλυφίδες στις 4 γωνίες του σάντουιτς για να μην ανοίξει. Κόβουμε διαγωνίως το σάντουιτς στα 4 και το σερβίρουμε με πράσινη σαλάτα! Έτοιμο! Ένα πλήρες γεύμα με καλούς υδατάνθρακες από το ψωμί ολικής, καλά λιπαρά από το αβοκάντο και καθαρή πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας από τον τόνο. Καλή όρεξη!

[Δείτε κι άλλες συνταγές στην Κουζίνα του Ευτύχη](#)

