

ANTIPASTI

Toast al tonno e spinaci

DOSI

6 persone

PREPARAZIONE

20 min

COTTURA

10 min

Ingredienti per 6 persone

Pane a cassetta integrale	12 fette
Ventresca di tonno sott'olio	300 g
Spinaci novelli	100 g
Pomodori sodi maturi	3
Uova	2
Maionese	3 cucchiaini
Yogurth denso	3 cucchiaini
Capperi	1 cucchiaino
Basilico	1 rametto

Preparazione

- 1 Sgocciolate il tonno, frullatelo con i capperi fino a ottenere una crema liscia e mettetela in frigorifero. Lessate le uova, sgusciatele e tagliatele a fette.
- 2 Pulite gli spinaci, lavateli accuratamente e poi sgocciolateli. Lavate i pomodori e affettateli. Tostate il pane mantenendolo morbido all'interno. Distribuite su sei fette la crema di tonno, serbandone due cucchiaini.
- 3 Unite gli spinaci, la maionese mescolata allo yogurth, le uova, qualche foglia di basilico spezzettato e le fette di pomodoro. Spalmate le altre fette di pane con la crema di tonno tenuta da parte, sovrapponetene e servite.