



MAIN DISHES

Pastís de tonyina amb pa de pagès

🍴 4 servings 🔥 1,500 kcal

Ingredients

1 pa de pagès rodó d'1 kg, tallat a llesques gruixudes

1 enciam iceberg

5 cogombrets en vinagre

1 cullerada de tàperes

6 pebrots del piquillo

3 ous durs

1 pot de maionesa

Un pot de tomàquet fregit en conserva

Un grapat d'olives verdes farcides tallades a rodelles

6-8 anxoves

4 llaunes de tonyina escorreguda

Anet en pols (o fresc, si en tens)

Method

- 1 Piquem ben petit l'enciam iceberg, els cogombrets, les tàperes, els pebrots del piquillo, els ous durs, les olives i les anxoves.
- 2 Ho posem tot en un bol on ja hi haurem posat la maionesa i l'anet.
- 3 També hi afegim la tonyina esmicolada.
- 4 Separem les dues meitats del pa de pagès i col·loquem la primera llesca gran a la base, amb el crostó mirant cap amunt.
- 5 Retirem la resta de llesques i untem les llesques de la base (les més grans) amb tomàquet fregit.
- 6 A continuació, repartim una capa generosa de la preparació de tonyina damunt de cada llesca i anem reconstruint el pa, pis a pis, fins a recuperar-ne la forma original i formar el cim del pastís.
- 7 Quan estigui muntat, el podem deixar una estona a la nevera perquè agafi consistència i sigui més fàcil de tallar.

**TIPS**

Per servir-lo, tal·leu-lo amb un ganivet de serra elèctric o bé amb molta cura amb un ganivet del pa, perquè no es desmanegui massa.

PER SERVING**80 g** Protein**90 g** Fat**60 g** Carbs**5 g** Fiber