HerZechef 👆



PLATOS PRINCIPALES

Bocadillo de atún

1 ración · 1010 kcal

Ingredientes

- **8**-10 aceitunas
- **3** cebollas encurtidas
- **1 cucharada** de alcaparras
- **3** pepinillos en vinagre
- **1 cucharadita** de mostaza
- Perejil
- **3 cucharadas** de aceite de oliva
- Pan
- Atún en conserva
- Tomate
- Huevo cocido
- Anchoas

POR RACIÓN

Proteínas	**45 g**
Grasas	**66 g**
Hidratos	**60 g**
Fibra	**6,7 g**

Elaboración

1. Triturar en una trituradora aceitunas, cebollas encurtidas, una cucharada de alcaparras, pepinillos, anchoas, un puñado de perejil, una cucharadita de mostaza y un buen chorro de aceite de oliva
2. Triturar hasta obtener una pasta
3. Abrir por la mitad una buena barra de pan
4. Empapar el pan con un buen aceite de oliva
5. Untar bien con la pasta triturada
6. Rellenar bien con atún en conserva
7. Añadir rodajas de tomate pelado
8. Terminar con rodajas de huevo cocido

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto