

Toast s tuňákem

Časová náročnost: 15 minut

Seznam přísad

4 plátek	toastový chleba
1 ks	menší červená cibule
1 ks	rajče
1 ks	lučina
1-2 lžičky	bílý jogurt
4 list	zelený salát
1 plechovka	tuňák v oleji (steak nebo kousky, ne! drcený)



Postup přípravy

Nejprve si opečeme toastový chléb v toastovači. Mezitím si nakrájíme na tenká kolečka červenou cibuli s rajčetem a lučinu rozmícháme s bílým jogurtem. Na dva opečené toastové chleby poklademe vždy list zeleného salátu, trochu rozmíchané lučiny, rajče, cibulku, tuňákové kousky a završíme opět salátem a posledním plátkem chleba. Spíchneme špejlí nebo kovovou jehlou a ihned podáváme.