

### **Ricetta per i tramezzini**

(per 4 persone)

#### **Vegetario e al tonno:**

I tramezzini sono fette di pane, a forma di triangoli, molto gustosi e si possono farcire con tantissime combinazioni di ingredienti diversi e semplici da preparare.

**Ingredienti per un tramezzino vegetario:** un uovo, tagliato a fette, 4 fette di formaggio come Edamer, 15 g di insalata riccia, 2 pomodori, 4 cetriolini sottaceto, tagliati a fettine, 4 fette di pane, 25 g di maionese light.

#### **Preparazione:**

- Ricoprire due fette di pane con la maionese e mettere sopra le foglie di insalata, le fette di pomodori, le fette di cetriolo e il formaggio.
- Spalmare sopra un pò di maionese, mettere l'uovo sodo tagliato a fette e ricoprire con l'altra fetta di pane.
- Mettere in frigorifero per un' ora a lasciar riposare.

**Ingredienti per un tramezzino al tonno:** 20 g di capperi, 15 g di insalata riccia, 2 pomodori, 4 olive verdi denocciolate, 4 fette di pane, 75 g di tonno sott' olio, 25 g di maionese light.

#### **Preparazione:**

- Preparare la crema: sgocciolare 1/3 di tonno con la maionese in una ciotola e mescolare fino a ottenere un composto cremoso.
- Prendere due fette di pane e spalmare con la crema e disporre sopra una manciata di capperi da ogni parte.
- Su una delle due fette mettere un pò di insalata e le fette di un pomodoro.
- Mettere il restante tonno sgocciolato, le olive verdi tagliate a metà e coprire con l'altra fetta di pane.
- Prima di mangiare mettere il tramezzino un' ora in frigorifero.

Buon appetito !

Altre ricette buoni si trova nei miei libri

