Italialaiset tonnikalaleivät

|  |
| --- |
| Valmistelut: 3 minuuttia + 45 minuutin maustumisaika4 kerrosleipää |
| 8  | Viipaletta rapeakuorista maalaisleipää |
| 2 rkl | Kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 2 | Valkosipulin kynttä puserrettuna  |
| 2 ½ rkl  | Punaviinietikkaa |
| 1  | Punasipuli hyvin ohuina renkaina |
| 8  | Oliivia pieninä paloina |
| 2  | Isoa tomaattia paksuina viipaleina **(poista siemenet)**  |
| 200 g  | Veteen säilöttyä tonnikalaa valutettuna ja pilkottuna  |
| 4 rkl  | Tuoretta basilikaa tai persiljaa silputtuna  |
| 1. Leikkaa talouskelmusta neljä isoa palaa ja pane kullekin kaksi leipäviipaletta. Sivele leipien pintaan öljyä ja puserrettua valkosipulia. Pirskota päälle viinietikkaa.
2. Päällystä neljä leipää sipulinrenkailla, oliiveilla, tomaateilla, tonnikalalla ja basilikalla. Pietä päällystetyt leivät päällystämättömillä, öljypuoli alaspäin. Kiedo kelmuun ja anna maustua huoneenlämmössä ainakin 45 minuuttia, Jos otat leivät evääksi, anna niiden olla jääkaapissa lähtöhetkeen asti.
 |

|  |
| --- |
| Yhdessä kerrosleivässä:  |
| Kaloreita  | 215 |
| Rasvaa yhteensä | 7 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 1 g  |
| Kolesterolia | 31 mg  |
| Proteiineja |  36 g  |
| Hiilihydraatteja | 22 g |
| Natriumia | 536 mg  |
| Kuituja | 2 g |
| Sokeria lisätty |  0 kcal  |