

Pão de atum sardinha e maionese

Ingredientes

Sardinha - 1

Atum - 1

Ovos - 6

Pão diet sem casca - 1

Maionese diet - 1

Tomate, pimentão, cebola, alho e pimenta

Alface

Autora: Bia Borges
02 de fevereiro de 2012

Modo de preparo

1. Pão de forma cortado ao comprido ou 1 fatia de pão de forma.
2. Fazer um refogado com tomates, salsa, cebolinha, pimentão etc, bem temperado e com bastante caldo.
3. Untar as fatias do pão com maionese dos 2 lados até a beirada.
4. Esmagar com garfo o atum e a sardinha ate virar 1 pasta.
5. Juntar o molho a pasta de peixe.

Montagem

1 camada de pão.

Passar a pasta bem molhada até as beiradas.

2 camadas de pão.

Picar alface bem fininha e sobre ele os ovos cozidos amassados com garfo.

Fazer 5 camadas de pão ao comprido ou apenas 2 com as fatias.

Enfeitar com flores de tomate e salsa; melhor de véspera, por cima da última fatia de maioneses.