

TOAST AL TONNO E SPINACI

Ingredienti per 6 persone:

- 12 fette di pane a cassetta integrale,
- 300 g di ventresca di tonno sott'olio,
- 100 g di spinaci novelli,
- 3 pomodori sodi maturi,
- 2 uova,
- 3 cucchiaini di maionese,
- 3 cucchiaini di yogurth denso,
- 1 cucchiaino di capperi,
- 1 rametto di basilico.

Sgocciolate il tonno, frullatelo con i capperi fino a ottenere una crema liscia e mettetela in frigorifero.

Lessate le uova, sgusciatele e tagliatele a fette.

Pulite gli spinaci, lavateli accuratamente e poi sgocciolateli.

Lavate i pomodori e affettateli.

Tostate il pane mantenendolo morbido all'interno.

Distribuite su sei fette la crema di tonno, serbandone due cucchiaini.

Unite gli spinaci, la maionese mescolata allo yogurth, le uova, qualche foglia di basilico spezzettato e le fette di pomodoro.

Spalmate le altre fette di pane con la crema di tonno tenuta da parte, sovrapponetevi e servite.