



# FALS SUSHI DE TONYINA

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de recepta:** plat únic o pisco-labis

**Persones:** 2 persones (12 makis)

**Dificultat:** ★★

**Temps total d'elaboració:** 10 min

**Ajuda dels adults:** Si

## INGREDIENTS

- 2 llaunes de tonyina al natural
- 4 llesques de pa integral
- ¼ de tassa de formatge fresc
- ½ cogombre
- 1 pastanaga

## ELABORACIÓ

1. Escórrer bé l'aigua de la tonyina.
2. Renta bé les verdures i treu-li la pell si no son eco. Seguidament ralla-ho el més petit possible.
3. Elimina la corna de les llesques de pa si en tenen i amb un corró, aplanen-les fins que quedin ben fines, però sense que corrin el risc de que es trenquin.
4. Estén el formatge fresc granulats (també es pot fer amb formatge crema per untar) sobre el pa, afegeix la tonyina i les lamines de cogombre i de pastanaga.
5. Enrotlla el pa amb l'ajuda de l'esterilla de bambú i talla cada rollo en tres porcions.

## NOTES

Recepta ideal per prendre en una carmanyola i menjar-la un dia a l'aire lliure o d'excursió!

## AL·LÈRGÈGENS



No apte per intolerants a la fructosa.

