

[مرافقة/فطيرة بالتونة والطماطم](#)

Dificulté

1

Note

0/5 (0 vote)



المقادير

100 غ مرغرين فلوريال

ملح و فلفل أسود

6 إلى 7 حبات طماطم

2 علب تونة بالزيت

شرائح الخبز

إعداد

1.اعجني المرغرين مع القليل من الملح و الفلفل الأسود

2.اغسلي و جففي الطماطم، اقطعها دوائر و ملّحها قليلا

3.افتحي علب التونة و فرغي منها الزيت

4.اطلي شرائح الخبز بمزيج المرغرين

5.ضعي ورقة من السلطة الخضراء

6.أضيفي التونة المفتتة و شريحة طماطم

7.زيني بالزيتون، الأعشاب العطرية....