

## Tuna Pan Bagnat (pronounced ban-Yah)

*Hands on Time: 15 minutes*

*Total time: 2 hrs & 15 min*

*Makes: 6 servings*

### **Ingredients**

2- 5oz cans tuna (or chicken)  
3 anchovies, finely chopped (optional)  
2 teaspoons Dijon mustard  
2 tablespoons fresh lemon juice  
2 tablespoons plain yogurt  
1/4 cup olive oil  
1 red bell pepper, cored and finely diced  
1/2 red onion, finely chopped  
1 cup chopped parsley  
Whole wheat bread or hollowed-out baguette



### **Instructions**

1. To drain the tuna: Set the colander in the sink, and then use the can opener to open each can and carefully empty them into the colander. Using the fork, press down on the tuna to squeeze the liquid out. Allow it to drain away.
2. Put the anchovies (optional), mustard, lemon juice, yogurt, and olive oil in the bowl and stir well.
3. Add the drained tuna and break up the clumps with the fork.
4. Add the bell pepper, red onion, and parsley and mix well. Taste the salad, and add more lemon or mustard, or a pinch of salt, if you think it needs it.
5. Cover and refrigerate at least 2 hours (to let the flavors mingle) and up to 3 days.
6. Serve it on whole wheat bread or inside a hollowed-out baguette.

**Fancy that!** Try adding:

- Chopped fresh basil leaves
- Sliced black olives
- Artichoke hearts
- Cooked green beans
- Canned white beans

Recipe and photo from Chop Chop Magazine.

This institution is an equal opportunity provider.

## Sándwich de Atún

Tiempo Activo: 15 minutos

Tiempo Total: 2 horas & 15 min

Hace 6 porciones

### Ingredientes

2 latas de 5 onzas de atún (preferible en agua)  
3 anchoas, picadas (opcional)  
2 cucharaditas de mostaza Dijon  
2 cucharadas de jugo de limón fresco  
2 cucharadas de yogur sin sabor  
¼ taza de aceite de oliva  
1 pimentón rojo, picado  
½ cebolla roja, picada  
1 taza de perejil picada  
Pan integral o un baguette



### Modo de Preparación

1. Ponga un colador en el lavamanos. Use un abre latas para abrir las latas de atún y vacía las latas en el colador. Usando un tenedor, presione el atún para quitar el líquido.
2. Adicione las anchoas (opcional), mostaza, jugo de limón, yogur, y aceite de oliva a un recipiente y mezcla bien.
3. Agregue el atún al recipiente y dispersa con el tenedor.
4. Adicione el pimentón, cebolla, y perejil y mezcla bien. Prueba la ensalada y adicione más limón, mostaza, o un poco de sal a su gusto.
5. Cubre y enfríe la ensalada por al menos 2 horas (para que los sabores se mezclan) o hasta 3 días máximo.
6. Sirve encima de pan integral o en un baguette.

**¡Imagínate!** Puedes adicionar:

- Hojas de albahaca fresca picadas
- Olivas negras en rodajas
- Corazones de alcachofa
- Habichuelas cocidas
- Frijoles blancos de lata

Receta y foto de *Chop Chop Magazine*.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.