



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PAN BAGNAT (NİCE)

Yarım adet baget ekmek
200 gram ton balığı konservesi
Yarım adet kırmızı soğan
1 adet orta boy közlenmiş kırmızıbiber
1 adet domates
1 yemek kaşığı ile dilimlenmiş siyah zeytin
1 tatlı kaşığı ile balzamik sirke
1 yemek kaşığı ile sızma zeytinyağı
5 adet fesleğenin yaprağı
1 tatlı kaşığı ile kapari
Yarım çay kaşığı ile deniz tuzu
Yarım çay kaşığı ile taze çekilmiş tane karabiber

Baget ekmeğini uzunlamasına ortadan ikiye keserek ayırın. Sızma zeytinyağını ekmeğin üzerine hafifçe gezdirin. Kırmızı soğanı ince halkalar halinde dilimleyin. Kaparileri ince bir şekilde kıyın. Közlenmiş kırmızıbiberleri de ince ve uzunlamasına kesin. Domatesi halka şeklinde dilimleyin. Ton balığı konservesini yağını süzdürdükten sonra baget ekmeğin alt bölümüne dağıtarak yerleştirin. Balsamik sirke üzerine gezdirin, kıyılmış kaparileri içine serpiştirin. Sırasıyla; közlenmiş kırmızı biber parçalarını, soğan halkalarını, domates dilimlerini, dilimlenmiş siyah zeytinlerini ilave edin. Deniz tuzunu ve taze çekilmiş tane karabiberi serpiştirerek en son üsünte fesleğen yapraklarını yerleştirin. Baget ekmeğin diğer yarısı ile tüm malzemelerin üzerine kapatın. Hazırladığınız sandviçi alüminyum folyo ya da streç film ile sararak servis edin.

