



## قطع الخيار المحشوة بالتونة

### المواد اللازمة للطهي:

علبة مَبشرة  
فتّاحة علب  
مصفاة  
لوح تقطيع

ملاعق للمعايرة  
أوعية للخاط  
سكين حاد  
مقشرة خضراوات

### المقادير:

حبتان كبيرتان من الخيار  
ثمرة واحدة من الليمون  
حبتان من البصل الأخضر  
عبوة واحدة (5 أونصات) تونة قليلة الصوديوم، محفوظة في  
محلول مائي  
عبوة واحدة من الفاصوليا (15.5 أونصة)  
ملعقة طعام من زيت الكاتولا  
ملعقة طعام خردل ديجون أو الخردل الأصفر  
1/2 ملعقة صغيرة ملح  
1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود

اعثر على المزيد من الوصفات عبر الإنترنت على:

[www.gcfb.org/recipes\\_resources](http://www.gcfb.org/recipes_resources)

## طريقة التحضير:

اشطف الخيار. قشر الخيار كل 1/4 بوصة، بطول كل حبة. قطع كل حبة خيار إلى نصفين طولياً. أفرغ البذور بملعقة صغيرة لجعله يبدو كقارب.

اشطف الليمون. قم ببشر الليمون باستخدام الثقوب الصغيرة في علبة المبشرة. اقطع الليمونة نصفين. قم بعصر الليمون داخل وعاء صغير. قم بإزالة البذور.

اشطف البصل الأخضر وقطّعه.

قم بتصفية التونة. في مصفاة، اشطف الفاصوليا وصفيها.

في وعاء متوسط الحجم، اهرس الفاصوليا برفق باستخدام الشوكة.

أضف البصل الأخضر، والتونة، والزيت، والخردل، والملح، والفلفل الأسود، وقشر الليمون المبشور، وعصير الليمون. اخلط المكونات بالشوكة.

املاً كل نصف حبة خيار بربع خليط التونة.

## ملاحظات من الطاهي:

أضف الفلفل الحلو والكرفس لإضفاء مزيد من القيمة الغذائية والقرمشة.

جرب سمك السلمون المعبأ في الماء، بدلاً من التونة.