

Il **panbagnat alla greca** è un panino veloce da preparare. Sfizioso con ingredienti tipici della cucina mediterranea è un piatto unico adatto ad ogni occasione.

Ingredienti:

feta 100 grammi
origano secco 1 cucchiaino
olive taggiasche 2 cucchiaino
pomodoro cuore di bue 1
cuore lattuga 1
pane semi integrale 4 pezzi
pepe q.b.
cetrioli 1
olio di oliva extravergine q.b.
sale q.b.
basilico q.b.
cipollotto rosso 1
tonno al naturale in scatola 200 grammi

Preparazione:

1) Per preparare il **panbagnat alla greca**, dividi a metà i panini tipo sfilatini, svuotali dalla mollica e mettila da parte (potrai utilizzarla per cucinare altre pietanze), condisci la parte interna del pane con olio e procedi con un'aggiustatina di sale e pepe. Farcisci con le foglioline di lattuga in precedenza lavate e asciugate per bene, il pomodoro tagliato a fette sottilissime, le fettine di cetriolo sbucciato, anche queste tagliate fini, il tonno in olio d'oliva a pezzi, le olive, il cipollotto affettato e la feta sbriciolata.

2) Sala leggermente l'infarcitura degli sfilatini, pepa e condisci con un filo di olio; termina il ripieno gustoso con le foglie di basilico e un pizzico di origano. Chiudi i panini, avvolgili nella carta oleata e nell'alluminio.

Lascia riposare il **panbagnat alla greca** almeno un'ora in frigorifero prima di servirlo, in modo che il pane assorba questo fresco mix di sapori e risulti più cremoso e saporito.



Come servire il panbagnat alla greca

3) Servi il **panbagnat alla greca** con una bibita ghiacciata come la cola, un'aranciata o una birra bionda ghiacciata. Dopo questo gustoso **panbagnat alla greca** si consiglia un sorbetto al limone o un gelato alla frutta che rimanga in linea con la freschezza del panino.