



Easy Pan Bagnat with Crusty Ciabatta

15 Minutes

Start here

Before starting, wash and dry all produce.

Heat Guide for Step 2:

- Mild: ¼ tsp
- Medium: ½ tsp
- Spicy: 1 tsp

Bust out

Medium bowl, measuring spoons, whisk

Ingredients

	1 Person
Canned Tuna	1
Hard Boiled Egg	1
Mixed Olives	30 g
Red Onion	56 g
Roma Tomato	80 g
Ciabatta Roll	1
Red Wine Vinegar	1 tbsp
Chili Flakes 🌶️	1 tsp
Mayonnaise	2 tbsp
Oil*	
Salt and Pepper*	

* Pantry items

Allergens

Hey home cooks! Please refer to the website or app for the as-prepared recipe nutritional information.

Ingredients are packaged in a facility that also handles egg, fish, crustacean, shellfish, milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.



1 Prep

- Cut **tomato** into ¼-inch rounds, then season with **salt** and **pepper**.
- Drain, then roughly chop **olives**.
- Cut **egg** into ¼-inch rounds, then season with **salt** and **pepper**.
- Peel, then cut **half the onion** into ¼-inch slices. (TIP: Use remaining onion for another recipe!)
- Drain **tuna**.



3 Assemble pan bagnat and serve

- Halve **ciabatta**. Place in the toaster and toast until golden-brown.
- Spread **mayo** over **ciabatta**.
- Spoon **half the tuna mixture** onto **bottom roll**, then top with **tomatoes** and **egg slices**. (TIP: Any remaining tuna mixture can be used for tomorrow's lunch!)
- Sprinkle **any remaining chili flakes** over **egg**, if desired.
- Close with **top roll**.



2 Make vinaigrette and tuna mixture

- Whisk together **vinegar**, **2 tbsp oil**, **¼ tsp chili flakes** and **¼ tsp sugar** in a medium bowl. Season with **salt** and **pepper**, then whisk to combine. (NOTE: Reference heat guide.)
- Add **tuna**, **red onions** and **olives**, then toss thoroughly to coat.

Pan-bagnat

avec pain ciabatta croustillant

15 minutes

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, fouet

Ingrédients

	1 personne
Thon en conserve	1
Œuf cuit dur	1
Olives mélangées	30 g
Oignon rouge	56 g
Tomate Roma	80 g
Pain ciabatta	1
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé
Mayonnaise	2 c. à soupe
Huile*	
Sel et poivre*	

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.



1 Préparer

- Couper la **tomate** en tranches de 0,5 cm (¼ po), puis les **saler** et **poivrer**.
- Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**.
- Couper l'**œuf** en tranches de 0,5 cm (¼ po), puis les **saler** et **poivrer**.
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po). (**CONSEIL** : Utiliser le reste de l'oignon pour une autre recette!)
- Égoutter le **thon**.



3 Assembler le pan-bagnat et servir

- Couper le **pain ciabatta** en deux, puis le griller au grille-pain jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Tartiner les **tranches de ciabatta** de **mayo**.
- Étendre la **moitié** de la **garniture au thon** sur la **tranche inférieure**, puis garnir de **tomates** et de **tranches d'œuf**. (**CONSEIL** : Garder le reste de garniture pour le dîner du lendemain!)
- Parsemer les **œufs** du **reste des flocons de piment**, si désiré.
- Refermer le **pan-bagnat**.



2 Faire la vinaigrette et la garniture au thon

- Dans un bol moyen, mélanger au fouet le **vinaigre**, **2 c. à soupe d'huile**, **¼ c. à thé de sucre** et **¼ c. à thé de flocons de piment**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épices.) **Saler** et **poivrer**, puis mélanger au fouet.
- Ajouter le **thon**, les **oignons rouges** et les **olives**. Bien remuer pour enrober.