

Pias "Falsk Krabba" för två pers.

Väldigt gott på mackan

1 burk makrill i tomatsås
eller 1 burk rensade sardiner i tomatsås
2 hårdkokta ägg
1 matsked majonäs
(om man vill kan man
ha lite hackad rödlök eller dill)
Salt och svartpeppar efter smak

Skala och mosa de kalla kokta äggen.
Blanda äggen och fisken med majonnäsen i en skål.
Salta och peppra

Lägg på mackan eller i en tunnbrödsrulle (wraps)

Pias "Sallad med tonfisk" för två pers.

Bra lunch

2 burkar Tonfisk i olja
1 burk Haricots verts
3 hårdkokta ägg
1 Skivad rödlök halva ringar
Svarta oliver
2 Stora tomater
Salladsblad valfri sort
10 st Capris inlagda
Salt och svartpeppar

Börja med att lägga ut salladsbladen i en stekpappa
Skiva tomaterna och lägg ovanpå
slå av vätskan på haricots vertsen
lägg dem jämt fördelat
Slå av en del av olja på tonfisken, fördela fisken jämt
skiva rödlöken och sprid ut de halva ringarna över de övriga
Skala äggen och skär dem i klyftor fördelas jämt i stekpannan.
avsluta med att strö ut caprisen lite salt och svartpeppar

Serveras med bröd