

Spicy Tuna and Avocado Tostadas

6 tostadas

- 2 medium garlic cloves, finely grated
- 1 serrano chili, finely diced (or jalapeño)
- 1 lime, juiced (about 2 T)
- 2 T mayonnaise
- Salt and pepper
- ⅓ packed cup pak chee (cilantro) leaves and tender stems
- 1 large ripe avocado
- ½ small red onion
- 1 medium tomato
- 230 g canned tuna, packed in oil, drained
- 6 tostada shells
- Hot sauce, for serving (optional)



Dressing:

1. In a medium bowl, mix together the **garlic, jalapeño, lime juice, mayonnaise, ½ tsp salt** and **½ tsp pepper** until well combined; set aside.

Topping:

2. Roughly chop the **pak chee**, chop the **avocado**, dice the **red onion** and **tomato**, and place everything in the bowl with the dressing.
3. Add the **tuna** and **¼ tsp salt** and toss until combined. Taste and add more salt as desired.
4. Serve immediately, or cover and refrigerate for up to two days.
5. When you are ready to eat, divide the filling among the tostada shells (about a generous ½ C tuna salad for each tostada) and top with hot sauce, if desired.

Tostada shell:

Tostadas are flat corn tortillas that have been fried in vegetable oil. The shells need to be stiff to support the ingredients that are spread on top.

Pour enough oil in a medium-sized frying pan to cover the bottom and heat until shimmering. Fry one corn tortilla at a time, flipping once, until crispy. Drain on paper towels.

スパイシーツナとアボカドのトスターダ

6 枚分

- 中くらいのんにく 2 片、細かくすりおろす
- セラーノチリ 1 本、細かく刻む(またはハラペーニョ)
- ライムジュース(ライム 1 個分、約大さじ 2)
- マヨネーズ 大さじ 2
- 塩とコショウ
- パクチーの葉と柔らかい茎 ½ カップ(詰めて)
- 大きな完熟アボカド 1 個
- 小さい赤玉ねぎ ½ 個
- 中くらいのトマト 1 個
- 油漬けツナ缶 230 g、油を切る
- トスターダシェル 6 枚
- ホットソース(お好みで)



ドレッシング:

1. 中くらいのボウルに、んにく、ハラペーニョ、ライムジュース、マヨネーズ、塩 ½ 小さじ、コショウ ½ 小さじを混ぜ合わせ、よく混ぜるまで混ぜます。これを脇に置いておきます。

トッピング:

2. パクチーをざっくり刻み、アボカドを切り、赤玉ねぎとトマトを細かく切り、ドレッシングの入ったボウルに入れます。
3. ツナと塩 ¼ 小さじを加え、混ぜ合わせます。味を見て、必要なら塩を追加します。
4. すぐに提供するか、カバーをして冷蔵庫で最大 2 日間保存できます。
5. 食べる準備ができたなら、トスターダシェルにフィリングを分けて乗せ(1 枚のトスターダにたっぷりの ½ カップのツナサラダ)、お好みでホットソースをかけて提供します。

トスターダシェル:

トスターダは、植物油で揚げた平らなコーントルティーヤです。シェルは、上に乗せる具材を支えるために固くする必要があります。中くらいのフライパンに油を底が覆われる程度に注ぎ、油が揺らぐまで熱します。1 枚ずつコーントルティーヤを揚げ、1 回ひっくり返して、カリカリになるまで揚げます。ペーパータオルの上で油を切ります。