

Wiosenny sandwich

Przepis dodany przez użytkownika aleksa6

Wiosenny sandwich

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- 2 pomidory, pokrojone w plastry 1 filizanka kiełków brokuła 1 filizanka kiełków słonecznika 1 zielon -
- pokrojony w plastry 1 mała cebulka, pokrojona w talarki kilka liści sałaty (lodowej lub masłowej) -
- 100 ml naturalnego jogurtu 2 rozgniecione ząbki czosnku sól pieprz ziołowy 1 bagietka ketchup -

Etapy przyrządzania:

1. Bagietkę podzielić na cztery części, każdą przekroić wzdłuż (ale nie do końca - tak jak bułkę do hot-doga) i wysmarować cienko od wewnątrz masłem. Do środka położyć po liściu sałaty, po kilka plasterków pomidora, ogórka, cebuli i po małej garści zmieszanych ze sobą kiełków. Jogurt połączyć z rozgniecionym czosnkiem, solą i pieprzem ziołowym. Otrzymany sos przykryć folią i odstawić na 10 minut do lodówki. Po tym czasie polać tym sosem od wewnątrz kanapki. Można też polać odrobiną ketchupu.

