

Sandwiche bostońskie

Sandwiche nie muszą być nudne. Wystarczy zamiast masła lub majonezu użyć do posmarowania pieczywa samodzielnie przygotowanej pasty.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

1/2 szklanki majonezu

12 podłużnych bułek, przekrojonych

1/2 szklanki dressingu do sałatek

po 100 g mortadeli z oliwkami, zwykłej mortadeli, szynki i salami, pokrojonych w plasterki

100 g sera provolone, pokrojonego w plasterki

1 cebula, pokrojona w kostkę

1 pomidor, pokrojony w kostkę

2–3 ogórki kiszane, pokrojone w kostkę

1/2 główki sałaty, porwanej

1 łyżeczka suszonego oregano

PRZYGOTOWANIE:

1) Posmarować bułki majonezem i połową dressingu. Na każdej dolnej połówce położyć plasterki wędlin i sera.

2) Nałożyć na ser cebulę, pomidory, ogórki kiszane i sałatę. Posypać oregano i skropić pozostałym dressingiem. Przykryć wierzchami bułek.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 sandwicz zawiera: 682 kcal, 33 g tłuszczów (w tym 9 g NKT), 45 mg cholesterolu, 1863 mg sodu, 72 g węglowodanów, 4 g błonnika, 22 g białka