

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
sałami, 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