Sandwicze z rostbefem i serem

Przepyszny przepis na sandwicze z mięsem i serem. Dodatek warzyw nadaje im świeży smak. To pożywne danie prosto na talerz podczas kolacji.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1/2 czerwonej papryki, pokrojonej w paski
1/2 zielonej papryki, pokrojonej w paski
1 mała cebula, pokrojona w plasterki
1/2 łyżeczki oleju
2 plasterki chudego sera
120 g pieczonego rostbefu, pokrojonego w cienkie plasterki
2 podłużne bułki, przekrojone

PRZYGOTOWANIE:

1) Podsmażyć na oleju na patelni cebulę i paprykę.
Przekroić plasterki sera na pół. Ułożyć rostbef i ser na dolnej połówce każdej bułki.

2) Wstawić do opiekacza 10 cm pod grzałką i opiekać 1–2 minuty, aż ser się rozpuści. Nałożyć cebulę i paprykę. Przykryć wierzchami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 sandwicz zawiera 599 kcal, 16 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 45 mg cholesterolu, 1679 mg sodu, 77 g węglowodanów, 5 g błonnika, 34 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock