

Zeleninový sendvič

Kategorie: [Ostatní](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

Porce: 2

- Vícezrnný chléb 6 plátek
- Polníček 2 hrst
- Mrkev 2 ks
- Ředkvičky 4 ks
- Citronová šťáva 2 lžička
- Olivový olej 2 lžíce
- Hummus 6 lžíce
- Rajče 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Chleby krátce z obou stran opečte v troubě. Mezitím v míse smíchejte polníček, nudličky mrkve i kolečka ředkviček a přelijte citronovou šťávou našlehanou s olejem. Všechny chleby potřete vrstvou hummusu. Jeden chleba posypejte částí zeleninové směsi, přiklopte druhým chlebem (namazanou stranou nahoru), opět posypejte zeleninou a navrch dejte plátky rajčete a přiklopte třetím chlebem (namazanou stranou dolů). Zmáčkněte k sobě a zopakujte se zbylými chleby. Podávejte s fazolovou polévkou.