

Piętrowa kanapka

Przepis dodany przez użytkownika meg47



Pożywne śniadanko nie tylko dla dzieci.

Czas przygotowania: 15 minut

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- pełnoziarnisty chleb - 2 kromki
- masło - pół łyżeczka(i)
- 1 plaster pieczeni lub pół puszki tuńczyka -
- rzodkiewki - 3 szt.
- sałata - 2 liście
- szczypiorek -
- pomidor - pół szt.
- gałązki rzeżuchy lub kiełki - kilka
- oliwki - kilka

Etapy przyrządzania:

1. Kromki chleba posmarować masłem, położyć umyty i dokładnie osuszony liść sałaty, a na nim plaster pieczeni lub tuńczyka osączonego z zalewy.
2. Rzodkiewki oczyścić, dokładnie umyć, pokroić w plasterki, ułożyć je na mięsie.
3. Przełożyć liściem sałaty, posypać pokrojonym w słomkę szczypiorkiem, ułożyć na nim plastry pomidora.
4. Posypać gałązkami rzeżuchy lub kiełkami, pokryć kromką posmarowanego masłem chleba.
5. Kanapkę ozdobić oliwkami, można też pokroić je i włożyć do środka kanapki między warzywa.