

# Panini s pestem a parmskou šunkou



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 5min  
Celkový čas: 20min , Porce: 4

839 kalorií , 0 g cukrů , 57 g tuků , 77 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/panini-s-pestem-a-parmskou-sunkou>

## Příprava

Nejprve si připravíme rukolové pesto: rukolu rozmixujeme s olivovým olejem a utřeným česnekem a slunečnicí. Osolíme a opepříme podle chuti, vmícháme strouhaný parmezán. Bagetu rozpůlíme, potřeme pestem, naplníme parmskou šunkou a na kousky nakrájenou paprikou a zapečeme na kontaktním grilu po dobu asi 4 minut.

## Ingredience

- ✓ 4 ks bagety
- ✓ 4 ks papriky (kapie)
- ✓ 7 g soli
- ✓ 7 g pepře
- ✓ 200 g parmské šunky
- ✓ 100 g rukoly
- ✓ 100 ml olivového oleje
- ✓ 50 g parmezánu
- ✓ 20 g slunečnicového semínka
- ✓ 1 stroužek česneku

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Zelenina, Hlavní chod

