

Sendvič se sušenými rajčaty a okurkou



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 0min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 0min , Porce: 1

318 kalorií , **1 g** cukrů , **8 g** tuků , **10 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/sendvic-se-susenymi-rajcaty-a-okurkou>

Příprava

Žervé smícháme s utřeným česnekem, nasekanými sušenými rajčaty a nasekanými bylinkami. Osolíme a opeříme. Bagetku rozpůlíme a nasucho opečeme na pánvi. Potřeme ji žervém, přidáme nakrájenou okurku a zakápneme olivovým olejem.

Tip k receptu

1239 kJ na jednu porci.

Ingredience

- 40 g žervé
- 1 ks sušeného rajčete
- 70 g bagety
- 50 g okurky
- 7 g soli
- 7 g pepře
- 1 stroužek česneku
- 1 lžička pažitky
- 1 lžička petrželové natě
- 1 lžička olivového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Štíhlá slečna, Snídaně

