Zdravé Cottage sendviče

Počet porcí: 4
Doba přípravy: 20 minut
Bez lepku

Postup přípravy

Mrkev (4 ks) si očistíme a nakrájíme na tenké ozdobné nudličky za pomocí škrabky na zeleninu. Salátové listy z jednoho ledového salátu natrháme, nebo nakrájíme na menší kousky a promícháme s mrkví. Vejce si uvaříme (buď na tvrdo nebo "do ztracena") Přilijeme trochou olivového oleje a citronové šťávy, jemně posolíme a přidáme, pokrájené chilli, kapary a Cottage cheese. Ozdobíme nakrájeným vajíčkem, petrželovou natí a jadérky. Salát podáváme na toastu, který si opečeme.

Ingredience

- **Mrkev** - 160 g
- **Salát hlávkový** - 100 g
- **Vejce** - 100 g
- **Jedlá sůl** - 1 g
- **Petrželová nať** - 1 g
- **Citróny** - 20 g
- **Paprika červená chilli** - 4 g
- **Olivový olej** - 10 g
- **Kapary efko 105 ml** - 10 g
- **Slunečnicová semínka pruhovaná pražená neloupaná solená** - 15 g
- **Toastový chléb celozrnný 165 g** - 100 g
- **Blaník cotagge 150 g** - 380 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM
CELIATICA.CZ
VÁŠ SEZNAM ONLINE