

Forårs-sandwich med kylling (6 stk.)

Ingredienser:

150 gr. kyllingefilet i tern

75 gr. bladselleri i tern

1 hårdkogt æg

25 gr. finthakkede løg

grov Dijon-sennep, ca. ½ tsk.

1 dl. mager surmælksprodukt (Fromage-blanc, A-38 0,1% eller ylette)

salatblade

2-3 tomater

3 skiver groft toastbrød

3 skiver rugbrød

Fremgangsmåde:

Alle ingredienser blandes sammen og smages til med sennep.

Fyldet fordeles på brødet.

Pynt med salatblade og tomatskiver.

Læg rugbrødsskiverne på og del sandwichene i trekanter.

Idé:

Hvis sandwichen skal med som madpakke, er det en god idé at pakke den ind i film.

Småretter - F



Livsstilscentret
Brædstrup Sygehus