



Ölz Farmer Soft Sandwich z rdečo peso, avokadom in humusom

Okusen veganski sendvič za 4 osebe



Sestavine

4 rezine Ölz Farmer Soft sendvič kruha

1 pest solate in kalčkov

1 avokado

Za pesni humus:

300 g kuhané čičerike

80-100 g kuhané rdeče pese

1 čajna žlička naribana hrena

Sok ½ limone

1 čajna žlička tahinija

Sol po okusu

Čas priprave

15 min

1. Priprava rdeče pese in humusa:

Kuhano čičeriko odcedimo, rdečo peso narežemo na manjše kose. Vse sestavine za humus (čičerika, rdeča pes, hren, limonin sok, tahini, sol) damo v mešalnik ali jih pretlačimo s paličnim mešalnikom do gladke tekture. Po potrebi dodamo malo vode za bolj kremasto strukturo in začinimo po okusu.

2. Sestavljanje sendviča:

Rezine Ölz Farmer Soft sendvič kruha namažemo s pripravljenim pesnim humusom. Dodamo svež solatni list, avokado v rezinah in nekaj kalčkov ali mikrozelenja.

3. Postrežba:

Sendvič lahko postrežemo odprt ali pokrijemo z drugo rezino kruha ter rahlo pritisnemo skupaj.

Hiter, hranljiv in barvit veganski sendvič, ki bo navdušil vsakega ljubitelja zdravih obrokov!