

Sandwich cu avocado și ouă



Iată un sandwich gustos și ușor de preparat.

Ingrediente:

- Pâine neagră sau integrală
- Un avocado
- Ceapă verde sau usturoi (doar pentru gust)
- Un ou fiert sau prăjit
- Patrujel tocat mărunt
- Sare și piper
- Zeamă proaspătă de lămâie

Puneți o felie de pâine neagră la prăjit (folosiți prăjitorul de pâine). Striviți pulpa de avocado până se înmoaie și amestecați conținutul cu puțină sare, piper, ceapă verde, usturoi, pătrunjel tocat și zeama de lămâie (în cantități mici). Între timp, pregătiți oul care poate fi prăjit sau fiert. Fiindcă este bine să evit prăjeala, eu prefer ca oul să fie fiert (nu foarte tare). Adaugați crema de avocado pe felia de pâine prăjită. După ce s-a

răcit puțin oul fiert, îl tăiați în felii sau cubulețe și-l așezați peste crema de avocado. Presărați foarte puțină sare și pătrunjel verde. Firește că mai puteți adăuga și felii subțiri de roșii, o măslină tocată mărunt, parmesan, etc. Însă, asigurați-vă că micuțului dumneavoastră o să-i placă acea combinație.

Poftă Bună!