



RUGBRØDSSANDWICH MED KYLLINGEPÅLÆG, ÆRTEPURÉ, BAGTE TOMATER OG GRILLEDE SQUASH

Rugbrød har en helt speciel plads hos os danskere, og her danner det rammen om en sund og mættende sandwich, hvor det smagfulde kyllingepålæg nydes sammen med en puré af ærter og tilberedte grøntsager.

Vælg dit foretrukne rugbrød og gerne et syrligt brød, det vil komplimentere sødmen fra ærter og tomater.

INGREDIENSER

TIL 4 RUGBRØDSSANDWICH

2 pk. sandwich kyllingeskiver med klassisk smag
8 skiver godt rugbrød

GRILLEDE SQUASH OG BAGTE TOMATER

4-8 stk. tomater på stilk
1 tsk. æbleeddike
Olivenerolie
1 tsk. sukker
Evt. lidt frisk timian
Salt og peber
1 squash

ÆRTECREME

200 g optøede grønne ærter
2 spsk. god olivenolie
1/2 - 1 citronsaft
2 spsk. creme fraiche 18%
Salt og peber

DET SPRØDE OG FRISKE KNAS

1 pose frisk salatblanding
4-8 radiser
Ærtespiner

TILBEREDNING

Halver tomater og stæk dem med lidt æbleeddike og olivenolie, krydr dem med salt, peber og timian og drys dem med lille sukker. Bag dem i ovnen ved 220 grader i 20 min.

Skær squash i tynde skiver på langs, og grill eller steg dem, til de er gyldne. Krydr dem med salt og peber og lad dem køle af.

Lav ærtecremen ved at purere ærter, olie og citronsaft sammen. Rør creme fraiche i og smag til med salt og peber.

Skyld radiser, salat og ærtespire. Radiserne skæres i tynde skiver, og kommes i koldt vand til de skal bruges.

Når tomaterne er kølet af, anrettes sandwichen. Smør rugbrødskriverne med ærtecreme, kom resten af fyldet på brødet og læg rugbrødslåget på.

