

Pomysły na kanapki

PIECZYWO

- Chleb najlepiej żytni, razowy na zakwasie
- Graham
- Inne pieczywo dobrej jakości.

DO SMAROWANIA

- Masło (z umiarem 😊)
- Hummus
- Smalczyk z fasoli
- Pasty warzywne
- Pesto (np. bazyliowe)
- Guacamole (pasta z awokado)

DODATKI

- Sałata (liść na spód)
- Kiełki, rukola, roszponka
- Pomidory, ogórki (również kiszane)
- Papryka
- Grillowane warzywa (cukinia, bakłażan, papryka)
- Buraki gotowane

COŚ BIAŁKOWEGO

- Twarożek ze szczypiorkiem, rzodkiewką, kiełkami, etc
- Jajko na twardo, w koszulce lub sadzone
- Pasta jajeczna
- Pasta twarogowo-rybna (wymieszany twaróg i szprotki plus ketchup i przyprawy)
- Pasta z wędzonej makreli (np. z ogórkiem kiszonym i cebulką)
- Ser żółty, ser kozi, ricotta, ser pleśniowy (może być z odrobiną żurawiny, to będzie na słodko 😊)
- Twaróg, twaróg wędzony
- Pieczony łosoś
- Łosoś wędzony
- Pasta z tuńczyka (np. z jajkiem)
- Plastry awokado
- Wędlina (dobrej jakości albo własna, np. pieczony schab)
- Pasztet (najlepiej domowy – można upiec więcej i zamrozić)



SZCZĘŚCIE
od kuchni

Pomysły na kanapki

PRZYKŁADY CIEKAWYCH I PROSTYCH POŁĄCZEŃ

- Smalczyk z fasoli i ogórek kiszony + kiełki
- Ser pleśniowy + żurawina + orzechy
- Pesto z rukoli (albo rukola) + burak i pokruszona feta
- Pasztet i ogórek kiszony
- Różne pasty + kiełki i pestki na wierzch (pasta jajeczna, tuńczykowa, rybna)
- Kanapka z łososiem skropionym cytryną
- Kanapka z szarpaną wieprzowiną (pulled pork)
- Kanapka z ricottą i świeżą figą

PIECZYWO MOŻNA TEŻ ZJEŚĆ Z:

- Tatarem
- Śledzikiem
- Jajecznica

Smacznego!



SZCZĘŚCIE
od kuchni