

Tre-lags skinke-ost sandwich med sød sennepsmayo



Rør mayonnaise sammen med sennep. Smør to skiver rugbrød med lidt af blandingen og læg en skive skinke og en skive ost på hvert stykke. Skær peberfrugt i tynde strimler og læg halvdelen på madderne og så lidt salat. Smør to nye skiver rugbrød med mayonnaise-blanding og læg dem med mayosiden nedad på sandwichene. Smør oversiden med lidt af mayonnaise-blanding og kom igen skinke og ost på. Top med resten af peberfrugten og salaten og smør de sidste to stykker rugbrød med mayonnaise-blanding og kom på toppen af sandwichene. Pres hver sandwich let sammen og skær dem i halve eller kvarte.

Energi pr. person: 2214KJ/529Kcal.

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 9,2 g.

Kulhydrat: 13,4 g.

Fedt: 14,9 g.