

Sandwich aux asperges, à la mozzarella et à la viande séchée

Ingrédients

pour 1 personne

2 tranches de pain (pain valaisan aux noix, par ex.)
beurre à tartiner
1 asperge verte, coupée dans le sens de la longueur
2 tranches de mozzarella suisse (env. 30 g)
viande séchée des Grisons (env. 20 g)
poivre du moulin



Préparation

1. Beurrer les tranches de pain.
2. Garnir une des tranches avec l'asperge, la mozzarella et la viande séchée, assaisonner. Recouvrir avec la deuxième tranche.

Assaisonner l'asperge avec quelques gouttes de vinaigre balsamique.
Remplacer les asperges crues par des asperges cuites ou des carottes nouvelles.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 296 kcal; protéines: 13 g; lipides: 17 g; glucides: 24 g.