

Sandwich complet

Ingrédients

Pour 1 personne

1 escalope de porc, cou, par ex., env. 100 g
beurre à rôtir ou crème à rôtir
sel, poivre

sandwich:

1 petit pain au blé complet, coupé en deux
2 cs de séré mi-gras
quelques feuilles de laitue pommée, dent-de-lion ou
feuille de chêne
2 radis, coupés en rondelles
un peu de schabziger, râpé à la râpe à bircher



Préparation

1. Sortir la viande du réfrigérateur 30 min avant de l'apprêter.
2. La sécher en la tamponnant avec du papier ménage. Rôtir dans le beurre ou la crème à rôtir, réserver et assaisonner.
3. Tartiner le petit pain de séré. Garnir la moitié inférieure de feuilles de salade, de viande et de radis. Parsemer de schabziger. Poser l'autre moitié par-dessus et déguster sans attendre.

Remplacer le schabziger par du gruyère râpé.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 397 kcal; protéines: 31 g; lipides: 15 g; glucides: 35 g.