

Sendvič s grilovanou roštenkou

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 45 minút

Bez lepku

Postup prípravy

400 g hovädzej roštenky položíme na gril v celku a pravidelne otáčame. Asi 20 - 25 minút. Medzitým očistíme zväzok rukoly, paradajku nakrájame na malé kocky, papriku očistíme a nakrájame na malé kocky. Cibuľu olúpeme a tiež nakrájame na kocky. Majonézu vložíme do misy na dresing a pridáme nakrájanú paradajku, papriku, cibuľu a 1 lyžičku orientálneho korenia. Červenú kapustu nakrájame na jemné prúžky a orechy nasekáme najemno. Okrúhly alebo menší plech potrieme lyžicou olivového oleja. Na plech dáme červenú kapustu a nasekané orechy. Asi na 10 minút vložíme plech na gril. Potom zamiešame do zmesi 2 lyžice balzamikového octu. Pridáme trochu cukru, soli a korenia. Mäso zložíme z grilu a posypeme drveným farebným korením, osolíme a necháme chvíľku odležať. Na gril položíme 8 hrubších plátkov chleba (najlepšie tmavého) a z oboch strán zľahka grilujeme. Opečený chlieb položíme na tanier a potrieme zmesou z majonézy. Na 4 chleby pridáme červenú kapustu s orechmi. Mäso nakrájame na tenšie plátky a plátky vložíme na chlieb s červenou kapustou. Pridáme rukolu a prikryjeme zvyšnými plátkami chleba. Sendvič je hotový, stačí len prerezať a servírovať.

Ingrediencie

- **Vegan Mayo 250 g** - 60 g
- **Bezgluténové chleby - svetlý 360 g** - 80 g
- **Cibuľa voľná** - 40 g
- **Paprika červená** - 100 g
- **Paradajky** - 100 g
- **Kapusta biele** - 200 g
- **Rukola praná** - 50 g
- **Olivový olej** - 15 g
- **Vlašské orechy jadrá** - 80 g
- **Český hovädzí steak z mladého býka - roštenka** - 400 g
- **Cukor kryštál** - 10 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Ocot Balsamico** - 10 g
- **Jedlá soľ** - 4 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

