



Sandwich med kylling og bacon (3 stk.)

- 1 frisk baguette (10 kr. – til tre store sandwiches)
- 2 tsk. karrydressing (10 kr.) – en lille cremefraiche og karrykrydderi
- 1 pk fersk kylling bryst, 2 stk. – du skal kun bruge et bryst, så gem det andet i fryseren (25 kr.)
- 1 pk. bacon (7 kr.)
- 1 pk. rucola eller andet salat (10 kr.)
- ½ tomat (2 kr.)

Det vil sige, at du kan lave 1 sandwich til KUN 20,5 kr.

Fremgangsmåde:

- Skær brødet i tre og flæk det ene stykke – gem de to andre stykker til i morgen eller i fryseren til næste uge
- Bland cremefraiche med karry, salt og peber, hvis du har lidt mayonnaise, så kan du tilføje det, for at det bliver ekstra lækkert ☺ Smør bagefter på brødet
- Varm en pande og steg kyllingen ved middelvarme i 15 min. Steg bacon bagefter indtil det er gyldenbrunt
- Lad kyllingen afkøle lidt inden den skæres i strimler.
- Skyl og tør rucola og skær tomater i ringe
- Læg brødet sammen med rucola, kylling, bacon og tomat.

Sandwich med tunsalat (3 stk.)

- 1 frisk baguette (10 kr. – til tre store sandwiches)
- 2 dåser tun (14 kr.)
- 1 spsk. cremefraiche (10 kr.)
- 1 citron (4 kr.)
- 1 rød peberfrugt (6 kr.)
- ½ dåse majs (7 kr.)
- 1 pk. rucola eller andet salat (10 kr.)

Det vil sige, at du kan lave 1 sandwich til KUN 20,5 kr.

Fremgangsmåde:

- Skær peberfrugterne i meget små tern.
- Rør tun sammen med peberfrugt, majs, cremefraiche og eventuelt lidt mayonnaise.
- Smag til med citronsaft, salt og peber
- Flæk brødet og fyld med tunsalat og rucola eller andet salat



Food Maker
Folkesundhed
Frichsparken 36 G
8230 Åbyhøj

Tel: 4185 7829
www.foodmaker.dk

Sandwich med ost og skinke (3 stk.)

1 frisk baguette (10 kr. – til tre store sandwichs)

1 tomat (2 kr.)

1 pk. rucola (10 kr.)

1 pk. ost i skiver (20 kr.)

1 pk. god italiensk skinke (15 kr.)

1 fl. Mayonnaise (7 kr.)

1 fl. Dijonsennep (8 kr.)

Det vil sige, at du kan lave 1 sandwich til KUN 24 kr.

Fremgangsmåde:

- Rist eller gril brødet. Rør 2 spsk. mayonnaise og 1 ½ spsk. seenep sammen, og smør det på brødet.
- Fyld sandwichene med tomater, rucola, skinke og ost og krydr med salt og peber