



Сэндвич с тыквенными галетами



Ингредиенты

° Уксус столовый	1 ч. л.
° Овощные галеты "Ореховая тыква с мускатом"	300 г
° Авокадо	2 шт.
° Булочки	4 шт.
° Лук красный	1 шт.
° Яйцо куриное	4 шт.
° Масло оливковое	4 ст. л.
° Салатные листья мангольд	50 г
° Соль	по вкусу

Способ приготовления:

🕒 25 мин

🍴 4 порции

🍽 130 ккал

1. Красный лук почистите, порежьте мелкими кубиками.

2. Авокадо почистите и порежьте вдоль на дольки.

3. На оливковом масле обжарьте булочки.

4. Галеты обжарьте на сковороде на медленном огне до золотистой корочки - с каждой стороны в течение 5 минут.

5. Вскипятите небольшое количество воды, убавьте огонь до минимума. Добавьте 1 ч. л. уксуса. Веничком или ложкой закрутите воду по часовой стрелке и аккуратно введите яйцо, дайте ему схватиться и аккуратно вынимайте.

6. На булочку положите яйцо, ломтики авокадо, листики салата, тыквенную галету. Посолите по вкусу. Подавайте присыпав луком.

Совет

Чтобы авокадо не потемнело, сбрызните его лимонным соком.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>