Sendviče na tri spôsoby: salámový, vajíčkový a lososový

21. 10. 2021

Recept je vhodný pre: 1. fáza, 2. fáza, 3. fáza

Pokiaľ patríte medzi milovníkov sendvičov a nechce sa ich v priebehu proteínovej diéty vzdať, tieto tri chutné recepty si nesmiete nechať ujsť!

Salámová žemle

Recept je vhodný pre: 1. fáza, 2. fáza, 3. fáza

Čo potrebujete (2 porcie):

- *1 porcia Prodietix žemlia (balené po 4 porciách)*
- *1 balenie Prodietix chorizo*
- *150 g uvareného zeleru*
- *soľ*
- *korenie*
- *hrsť jemne nasekanej petržlenovej vňate*
- *1 lyžička dijonskej horčice (nesladené)*
- *1 lyžička olivového oleja*
- *1 lyžička citrónovej šťavy*

Ako na to:

1. Nátierku si pripravíme ako prvú. Zeler olúpeme, umyjeme a nakrájame na kocky. Dáme uvariť do mäkka a následne rozmixujeme na kašu. Rozmixovaný zeler ochutíme soľou a korením, pridáme petržlenovú vňať (alebo inú bylinku podľa vašej chuti), lyžičku horčice, olivového oleja a citrónovej šťavy.

2. Žemlu pozdĺžne rozkrojíme na polovice a každú natrieme zelerovú nátierkou. Nakoniec poukladáme na plátky nakrájaným chorizom.

3. Podávame so zeleninou.

Vajíčkový sendvič

Recept je vhodný pre: 2. fáza, 3. fáza

Čo potrebujete (2 porcie):

- *1 porcia Prodietix viaczrnnýchleba (balené po 5 porciách)*
- *2 vajcia*
- *70 g karfiolu*
- *1 uvarený bielok*
- *1 lyžica sójovej omáčky*
- *olivový olej*
- *soľ*
- *korenie*

Ako na to:

1. Nátierku si pripravíme ako prvú. Karfiol uvaríme domäkka a necháme vychladnúť. Po vychladnutí ho v miske roztlačíme vidličkou a pridáme najemno nastrúhaný bielok. Všetko ochutíme sójovou omáčkou, prípadne soľou a korením a pridáme olivový olej. Pridáme dve vajcia uvarené natvrdo nakrájané na kocky. Premiešame.

2. Prichystáme si dva kusy chleba a každý natrieme vajíčkovou nátierkou.

Lososový miniburger

Recept je vhodný pre: 3. fáza

Čo potrebujete (2 porcie):

- *1 porcia Prodietix viaczrnný chleba (balené po 5 porciách)*

- *75 g údeného lososa*
- *75 g cottage*
- *pažítka*

Ako na to:

1. Prichystáme si dva kusy chleba a každý natrieme syrom cottage. Poukladáme údeným lososom a dozdobíme nasekanou pažítkou.