Słoneczna kanapka

Iwona Kuczer

Polecane na: **przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- chleb pełnoziarnisty - kromka - 1 szt.
- chuda szynka gotowana w plastrach - 1 szt.
- jajko BIO - 1 szt.
- majonez BIO - 1 łyżeczka
- avokado BIO - 1/2 szt.
- mały pomidor BIO - 1/2 szt.
- cebula czerwona posiekana BIO - 1 łyżka
- szpinak świeży lub mieszanka sałat BIO - 1 garść
- olej do smażenia BIO - 1 łyżka
- sól morska - 1 trochę
- pierz kolorowy - trochę
- ulubiony olej - z dyni, pestek moreli, makowy, itp. - 1 trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Awokado i pomidora pokroić w drobną kostkę, wymieszać z posiekaną cebulą.
Doprawić solą i pieprzem.
Chleb opiec w opiekaczu lub w piekarniku - musi być ciepły i chrupiący.

KROK 2: Podczas gdy chleb się podpieka na dużej patelni rozgrzać olej. Wbić jajko, obok położyć plaster szynki. Smażyć jajko ok. 2 min, żółtko powinno zostać płynne. Szynkę podsmażyć na chrupiąco.

KROK 3: Grzankę wyłożyć na talerz, posmarować majonezem. Na majonez wykładać po kolei: szpinak (mieszankę sałat), szynkę, awokado z pomidorem, skropić ulubionym olejem (ew. dobrą oliwą), przykryć jajkiem. Jajko doprawić solą i pieprzem, podawać natychmiast.

Smacznego.