

HALAS SZENDVICSEK GLUTÉNMENTES BAGETTEL

Hazánkban valamikor nagy hagyománya volt a halfogyasztásnak, sajnos ma már az európai átlagtól ez messze elmarad. A hal nagyon egészséges étel, rengeteg fehérjét tartalmaz, kiváló energiaforrás, segíti az immunrendszer működését, gazdag az omega-3 zsírsavakban. Szakemberek szerint hetente legalább egyszer mindenképpen kellene halat enni. Az én kissé finnyás kamaszom nem rajong túlságosan a halas ételekért, de a tonhalkrémes szendvicset szívesen megeszi. A férjem imádja a lazacot, neki rendszeresen készítek füstölt lazacból szendvicset, ami alá gazdagon megpakolom a bagettet avokádó salátával.

HOZZÁVALÓK BAGETT

500 g langyos víz
25 g friss élesztő
10 g por állagú útifű
250 g It's us miklos universal mix liszt
250 g It's us miklos bread mix liszt
12 g só
2 evőkanál olaj

HOZZÁVALÓK TONHALKRÉMES SZENDVICS

3 db Auchan növényi olajos tonhalkonzerv
1 db lilahagyma
1 evőkanál Auchan majonéz
1 evőkanál Auchan tejföl
ízlés szerint só
1 kis csokor apróra vágott petrezselyem
1 teáskanál Auchan mustár
1 csipet frissen őrölt feketebors
2 db főtt tojás
ízlés szerint Auchan szeletelt sajt

HOZZÁVALÓK AVOKÁDÓ SALÁTÁS, FÜSTÖLT LAZACOS SZENDVICS

1 db avokádó
1 db vöröshagyma
1 db paradicsom
1 evőkanál Auchan majonéz
1 evőkanál Auchan tejföl
2 db keményre főzött tojás
ízlés szerint só
1 csipet frissen őrölt feketebors
1 kávéskanál Auchan mustár
1 csomag Auchan norvég füstölt lazac

ALLERGÉNEK

1. Egy keverőtálba mérjük ki a langyos vizet, morzsoljuk bele az élesztőt, és pár percig várjunk, míg az élesztő beindul. Ebben egy villával csomómentesre keverjük a por állagú útifűvet.
2. Adjuk hozzá a kétféle lisztet, a sót és gyúrjunk egynemű tésztát, közben dolgozzuk bele az olajat is.
3. A tésztát osszuk 5-6 egyenlő részre, és formázzunk belőle bagetteket. Én ezekhez a szendvicsekhez kissé szélesebb bagetteket formázok, hogy rendesen meg lehessen pakolni a tetejüket.
4. Szobahőmérsékleten pihentessük 40 percet.
5. Vágjuk be a tetejüket éles késsel, és 180 fokra előmelegített sütőben 40 perc alatt süssük készre.

6 A tonhalkrémhez a tojás és a sajt kivételével az összes hozzávalót tegyük egy késes aprítóba, és daráljuk krémes állagúra. Ehhez a krémhez jól passzol a főtt tojás, így a szendvics mellé kínáljuk egész nyugodtan.

7 Az avokádósalátához vágjuk a zöldségeket egészen apró kockákra. A főtt tojásokat turmixoljuk krémesre a majonézzel és a tejföllel, majd keverjük ehhez a felkockázott zöldségeket. Ízesítsük ízlés szerint sóval, borssal, kevés mustárral.

8 Kenjük meg a bagettet vastagon az avokádókrémmel, és helyezzünk a tetejére füstölt lazac szeleteket.

Töltse le további receptjeinket az auchan.hu/receptek oldalról!