

Stockholm Çavdarlı Karides Açık Sandviç

Toplam 16 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 4 dk

2 kişilik

Kolay

~315 kcal

İsveç usulü çavdarlı karides açık sandviç, dereotlu yoğurt, karides ve turpla hafif ama proteinli bir öğle tabağı hazırlar.

Malzemeler

- 4 dilim Çavdar ekmeği
- 250 gr Haşlanmış karides
- 0.8 su bardağı Süzme yoğurt
- 0.3 demet Dereotu
- 4 adet Turp
- 1 yemek kaşığı Limon suyu

Yapılış

- Süzme yoğurt, limon suyu ve ince kıyılmış dereotunu karıştırın.
- Çavdar ekmeklerinin üzerine dereotlu yoğurt sosunu ince sürün.
- Haşlanmış karidesleri 2 dakika kağıtlı tavada kurutup ekmeklere paylaştırın.
- Turp dilimleri ve dereotuyla sandviçleri soğuk servis edin.

PÜF NOKTASI

Karidesi kağıtlı tavada 2 dakika kurulamak ekmeğin yumuşaması için.

SERVIS ÖNERİSİ

Limon dilimi ve dereotuyla soğuk servis edin.

Alerjenler

Gluten

Süt

Deniz ürünleri