

Club sandwich

Opskrift til 4 sandwich

Samlet tid

1 times tid

Ingredienser

Bagte tomater

- 350 g cherrytomater
- 2 spsk. olie
- salt, peber
- 2 fed hvidløg
- en lille håndfuld frisk timian

Blomkålsbrød

- 2 spsk. mel
- 100 g havregryn
- 3 æg
- 3 spsk. olivenolie
- 1 lille tsk. salt
- 250 g blomkål

Kylling

- 400 g kyllingbryst + olie, salt og peber

Andet

- 1 tsk. karrydressing til hvert stykke brød
- salatblade, 2 til hver sandwich
- agurk, 4 skiver til hver sandwich
- rødløg, 4 skiver til hver sandwich

Sådan gør du

BAGTE TOMATER:

- Tænd ovnen på 150 grader varmluft
- Halver cherrytomater og kom dem i et fad
- Drys med olie, salt, peber, finthakket hvidløg og frisk timian
- Bag i 30 minutter

BLOMKÅLSBRØD:

- Når tomaterne er kommet i ovnen, kan du lave dejen til brødet: kom det hele i en foodprocesser. Blomkålen er skyllet og skæret i lidt mindre stykker.

Opskrift printet fra www.juliebruun.com

- Når dejen er blendet sammen, smøres det ud på en bageplade beklædt med bagepapir. Cirka 0,5 cm højde.
- Skru ovnen op på 180 grader og kom pladen med dej ind over tomaterne, bag i 30 minutter (her har tomaterne fået omkring 20 minutters tid)

KYLLING:

- Steg kylling på en grillpande i olie og drys med salt og peber. Giv den 5 minutters tid på hver side, til den er færdigstegt.

ANDET:

- Skyl salat, snut agurk og rødløg.

SAMLE, SAMLE, SAMLE:

- Skær brødet på bagepladen ud i 9 stykker og brug en til bund og en til låg
- Smør begge med karrydressing
- Kom 1-2 stykker salat på bunden, samt skiver af agurk og rødløg
- Anret med kylling, skåret i skiver
- Kom en god skefuld tomat på (dryppet af for det meste væske)
- Læg på og spis