

Rugbrødssandwich

Opskrift til 5 stk.

Forberedelsestid

25 minutter

Tilberedelsestid

5 minutter

Samlet tid

30 minutter

Ingredienser

- 5 stykker rugbrød
- 1 portion hummus
- 1 tomat
- 1 god håndfuld frisk spinat
- et par skiver god ost
- 300 g kyllinger inderfilet + olie, salt og peber

Sådan gør du

1. Lav din hummus (klik dig ind på opskriften)
2. Steg kylling på en pande i olie og drys med salt og peber
3. Skyl spinat og skær tomat og ost i skiver
4. Rist rugbrødet
5. Saml dine rugbrødssandwich ved at smøre hummus på begge stykker rugbrød. Læg lidt frisk spinat, tomatskiver, ost og kylling på den ene og klap den anden over