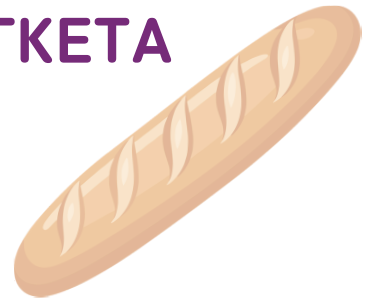


ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΗ ΜΠΑΓΚΕΤΑ (BAGUETTE)

Μερίδες: 2



ΥΛΙΚΑ

- 2 ατομικές μπαγκέτες (batons)
- 2 αυγά
- 2 λεπτές φέτες τυρί Cantal (the French Cheddar)
- 1 ντομάτα
- 1 αγγουράκι
- Φύλλα μαρουλιού (καρδιά)
- Λίγο βούτυρο (προαιρετικά) για άλειμμα του ψωμιού

ΣΕΙΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Βράσε τα αυγά και άφησέ τα να κρυώσουν.
2. Πλύνε τα φύλλα μαρουλιού καλά και άφησέ τα να κρυώσουν.
3. Χρησιμοποίησε με προσοχή μαχαίρι ψωμιού για να κόψεις κατά μήκος τα ψωμάκια από τη μία τους πλευρά.
4. Άπλωσε το βούτυρο αν επιθυμείς με το μαχαίρι στο ψωμί
5. Κόψε σε επιφάνεια κοπής τις ντομάτες και το αγγουράκι σε λεπτές φέτες.
6. Κόψε τα κρύα, σφικτά αυγά σε φετούλες
7. Πρόσθεσε τις φέτες αυγού και λαχανικών.
8. Τύλιξε τα σάντουιτς σε χαρτί και διαφανή μεμβράνη και βάλε στο lunch box για το σχολείο, μαζί με χυμό και φρούτο.



© 2026 CookingUpConnections | Δρ. Ευτυχία Παρλά.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Βρείτε περισσότερες συνταγές στο:
<https://cookingupconnections.ac.cy/>