# **Сэндвичи «весенние»**

Приготовление займет у вас не более 20 минут, но чувство насыщения не покинет вас как минимум последующие 3 часа. Грамовка в данном рецепте подходит для того, чтобы накормить среднестатистическую семью, то есть четыре персоны.

Сэндвичи - еда на все случаи жизни. Они подходят для быстрого перекуса на работе, учебе, но также могут быть главным блюдом на праздничном столе, если добавить в них побольше ингредиентов и сделать сочетания изысканий. Также это блюдо считается традиционным у американцев для загородных поездок. Блюдо не только простое в приготовлении и вкусное, но и очень удобное в употреблении, не испачкает руки, не оставит мусора после себя. Также подходит под вкусы каждого, так как наполнение зависит только от желающего. Сэндвичи еще могут подаваться как десерт, если внутри будет, например, арахисовое масло, джем, шоколадная паста и подобное.

История гласит, что сэндвичи были изобретены заядлым игроком в карты, чтобы не сильно отвлекаться от игры и не пачкать жирными руками карты, английский аристократ Четвертый Граф Сэндвичский, попросил служанку положить ветчину между двух кусочков хлеба. Так и появился знаменитый сэндвич, без которого сложно представить наш сегодняшний рацион питания.

Пищевая ценность:

Белки - 12 г

Жиры - 9 г

Углеводы - 23 г

Основные ингредиенты

1. Лук красный. (20 г)
2. Майонез. (2 столовые ложки)
3. Лимонный сок. (1 чайная ложка)
4. Перец черный. (по вкусу)
5. Огурцы свежие. (2 штуки)
6. Хлеб для сэндвичей. (6 кусков)
7. Сыр филадельфия. (30 г)
8. Семга соленая. (125 г)

Процесс приготовления:

1 шаг.

Перед тем как начать готовить достаньте из холодильника сыр филадельфия, примерно за 15-20 минут, чтобы потом без проблем намазывать сыр. Приготовим начинку. Измельчить слабосоленую семгу 125 г, убрать кости, если они есть, потом очень мелко нарезать (измельчить) красный лук 20 г, выложить все в миску и смешать с 2 столовыми ложками майонеза, чайной ложкой лимонного сока. Перчить по вкусу. Также можно добавить ложку сыра филадельфии, для однородности начинки, и зелень на ваш выбор. Все тщательно перемешать и отставить в сторону. Главное не добавляйте соль, потому что в сочетании с семгой получится пересоленное блюдо.

2 шаг.

У хлебных ломтиков отрезать края, старайтесь не обрезать слишком много.

3 шаг.

Длинные ( лучше всего голландские огурцы) тщательно вымыть и нарезать тонкими лентами, не доходя до середины с семенами. Делать это удобнее всего овощерезки. Аккуратно выложить на салфетку и промокнуть.

4 шаг.

Начинаем сборку нашего блюда. На одну сторону каждого кусочка хлеба намазать сыр филадельфия тонким ровным слоем, не забывайте хорошо промазывать края. Сверху выложить наискосок полоски огурца, немного внахлест, так, чтобы они покрывали всю поверхность. Аккуратно придавить и при необходимости снова промокнуть бумажной салфеткой.

5 шаг.

Чередуя через один, нанести на другую сторону хлеба ровным слоем начинку из семги, не переборщите с ее количеством, чтобы она не вылезла по бокам, когда вы начнете собирать или есть сэндвич. Накрыть вторым ломтиком так, чтобы сторона с огурцами была снаружи.

6 шаг.

А теперь просто аккуратно обрезать полосочки огурцов, выравнивая их по краю сэндвичей.

7 шаг.

Завернуть в пищевую пленку, не обязательно это делать в много слоев и плотно, и убрать в холодильник. Перед подачей разрезать каждый сэндвич по диагонали и подавать.

8 шаг.

Получается очень вкусный и нарядный сэндвич, можно пофантазировать с начинкой и подачей. Например, можно положить кусочек хлеба огурцами внутрь и поджарить блюдо с двух сторон на сковороде без масла или специальном гриле для сэндвичей.