



8 KANAPEK DOSKONAŁYCH NA PIKNIK



przepisy.pl



Kanapka klubowa

przepisy.pl



 20 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- pieczywo pełnoziarniste, kromki - 6 sztuk
- Rama 100% Roślinna** - 40 gramów
- cukinia - 1 sztuka
- awokado - 1 sztuka
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- sól do smaku
- pieprz do smaku
- garść kielków słonecznika - 1 sztuka

Sposób przygotowania:

1. Czosnek posiekaj drobno i rozmieszaj dokładnie z margaryną, dopraw do smaku. Tak przygotowaną margaryną posmaruj kromki pieczywa.
2. Awokado przekrój na pół ostrym nożem, następnie „brodę” noża wbij ostrożnie w pestkę owocu, przekręć nóż i wyjmij pestkę. Łyżką stołową jednym ruchem wydrąż miąższ, a następnie pokrój w plastry.
3. Cukinię pokrój wzdłuż w cienkie plastry – rozłóż na papierowym ręczniku i oprósz lekko solą. Po kilku minutach zbierz papierowym ręcznikiem wodę.
4. Kromki pieczywa posmaruj czosnkową margaryną i opiecz krótko na ruszcie w rozgrzanym do 200° C piekarniku. Przygotuj dwie klubowe kanapki: na dwie kromki pieczywa nałóż dekoracyjnie plastry cukinii, na kolejne dwie nałóż plastry awokado oraz kielki słonecznika. Pozostałe dwie kromki pozostaw.
5. Na kromkę pieczywa z cukinią nałóż kromkę z awokado i kielkami – przykryj trzecią, „pustą” kromką. Złóż w ten sposób dwie kanapki. Kanapki przyciśnij lekko dłońią, przekrój po przekątnej na pół i od razu podawaj.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Kanapka z awokado i buraczkami



 15 minut  3 osoby  Łatwe

Składniki:

- bułka wieloziarnista typu bagietka - 1 sztuka
- Rama 100% Roślinna** - 40 gramów
- buraki tarte w słoiku - 1 słoik
- awokado - 1 sztuka
- rukola - 100 gramów
- Ser kozi miękki - 100 gramów
- olej - 1 łyżka
- folia spożywcza plastikowa
- folia aluminiowa do pieczenia

Sposób przygotowania:

1. Bagietkę pokrój w 15 cm odcinki, odcinając początek i koniec bułki. Wydrąż ją, aby była pusta w środku.
2. Awokado obierz, pokrój w plastry. Buraki przełóż na durszlak i odcisnij z soku.
3. 30-centymetrowy odcinek folii spożywczej delikatnie posmaruj olejem. Po środku na odcinku około 15 cm ułóż sałatę rukolę i tarte buraki ze słoika, na burakach połóż kozi ser, całość przykryj plastrami awokado. Folię dość ściśle zroluj, zawijając wszystkie składniki w środku.
4. Końce folii przełóż przez środek bagietki. Składniki kanapki wciągnij do środka bułki i przytrzymując je jedną ręką, wyciągnij folię, tak aby składniki pozostały w środku bagietki.
5. Folię aluminiową posmaruj delikatnie margaryną i ułóż na niej kanapkę. Całość zawiń. Wstaw do nagrzanego do 190° C piekarnika na około 10 minut. Kanapkę podawaj przeciętą na skos na pół z warzywnym crudite.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Kanapka z szynką i mozzarellą na drugie śniadanie



Składniki:

- włoska ciabatta lub focaccia - 2 sztuki
- Rama Classic** - 2 łyżki
- Ketchup Hellmann's Napoli** - 4 łyżki
- ser mozzarella - 1 sztuka
- szynka dojrzewająca - 4 plastry
- pomidor - 1 sztuka
- zielona sałata, kilka liści



15 minut



2 osoby



Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Ciabattę przekrój wzdłuż na pół i posmaruj margaryną Rama.
2. Następnie ułóż na niej porwane liście sałaty.
3. Pomidora i ser pokrój w plastry i ułóż na przemian.
4. Całość posmaruj ketchupem i nałóż szynkę.
5. Przykryj kanapkę drugą połówką pieczywa i podawaj od razu lub na drugie śniadanie.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Kanapka z grillowanym kurczakiem



Składniki:

- bułeczki pszenne z sezamem - 4 sztuki
- Rama z masłem z solą morską**
- pierś kurczaka - 2 sztuki
- Przyprawa do złotego kurczaka Knorr** - 2 łyżki
- sałata kilka listków
- pomidorki koktajlowe - 6 sztuk
- olej do smażenia



15 minut



4 osoby



Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Bułeczki przekrój na pół i posmaruj margaryną Rama.
2. Pierś kurczaka zamarynuj w przyprawie Knorr i usmaż na patelni grillowej. Smaż, tak długo aż będzie upieczona i soczysta.
3. Mięso odstaw na kilka minut aby lekko przestygło. Następnie pokrój w plasterki.
4. Na bułeczkach ułóż kawałki zielonej sałaty i połów mięso. Kanapki udekoruj cząstkami pomidorków i podawaj.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Kanapki z serkiem wiejskim i rzodkiewką



Składniki:

- bajgiel - 2 sztuki
- serek wiejski - 1 opakowanie
- Rama Aero** - 30 gramów
- jabłko - 1 sztuka
- kilka listków czerwonej kapusty
- rzodkiewka - kilka sztuk
- kilka listków świeżej bazylii
- koperek

 15 minut  2 osoby  Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Bajgla przekrój na pół i posmaruj Ramą Aero.
2. Serek wiejski odsącz i wymieszaj z posiekaną bazylią i koperkiem.
3. Ułóż masę serową na kanapce. Dodaj plasterki jabłka, rzodkiewki i odrobinę siekanej kapusty.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Kanapka "Czas na piknik!"



Składniki:

- kromki chleba wieloziarnistego - 2 sztuki
- Rama Classic** - 2 łyżki
- tuńczyk w sosie własnym - 1 opakowanie
- szczypiorek - 0.5 pęczków
- liście sałaty masłowej - 4 sztuki

 15 minut  2 osoby  Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Tuńczyka odsącz z zalewy i wymieszaj w miseczce z łyżką margaryny.
2. Kromki pieczywa posmaruj margaryną Rama i pastą z tuńczyka.
3. Kanapki udekoruj kielkami i sałatą.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



Kanapka "Pomidolove"

przepisy.pl



Składniki:

- kromki chleba orkiszowego - 2 sztuki
- Rama Classic** - 2 łyżki
- polędwica - 2 plastry
- pomidor - 1 sztuka
- żółta papryka - 1 sztuka
- seler naciowy

 15 minut  1 osoba  Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Pomidora, paprykę i seler naciowy umyj pod bieżącą wodą i osusz.
2. Kromki pieczywa posmaruj margaryną Rama.
3. Seler naciowy i plastry polędwicy połóż na kromkach z Ramą.
4. Paprykę oczyść z nasion, pokrój i ułóż na kanapkach. Dodaj też plastry pomidora.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Kanapka z szynką parmeńską "Foczka"



Składniki:

- domowy chleb focaccia - 1 sztuka
- Rama Classic** - 4 łyżki
- szynka parmeńska - 4 plastry
- szczypior - 0.5 pęczków
- roszponka - 0.5 sztuk

 15 minut  4 osoby  Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Szczypior i sałatę umyj pod bieżącą wodą i osusz.
2. Kromki pieczywa posmaruj margaryną Rama.
3. Szynkę ułóż na kromkach z Ramą. Kanapki udekoruj sałatą i szczypiorem.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl