

Sendviče na tri spôsoby: salámový, vajíčkový a lososový



21. 10. 2021

Recept je vhodný pre: [1. fáza](#), [2. fáza](#), [3. fáza](#)

Pokiaľ patríte medzi milovníkov sendvičov a nechce sa ich v priebehu proteínovej diéty vzdať, tieto tri chutné recepty si nesmiete nechať ujst!

Salámová žemle

Recept je vhodný pre: [1. fáza](#), [2. fáza](#), [3. fáza](#)

Čo potrebujete (2 porcie):

- 1 porcia [Prodietix žemlia \(balené po 4 porciách\)](#)
- 1 balenie [Prodietix chorizo](#)
- 150 g uvareného zeleru
- soľ
- korenie
- hrst jemne nasekanej petržlenovej vňate
- 1 lyžička dijonskej horčice (nesladené)
- 1 lyžička olivového oleja
- 1 lyžička citrónovej šťavy

Ako na to:

- 1.** Nátierku si pripravíme ako prvú. Zeler olúpeme, umyjeme a nakrájame na kocky. Dáme uvariť do mäkka a následne rozmixujeme na kašu. Rozmixovaný zeler ochutíme soľou a korením, pridáme petržlenovú vňať (alebo inú bylinku podľa vašej chuti), lyžičku horčice, olivového oleja a citrónovej šťavy.
- 2.** Žemlu pozdĺžne rozkrojíme na polovice a každú natrieme zelerovú nátierkou. Nakoniec poukladáme na plátky nakrájaným chorizom.
- 3.** Podávame so zeleninou.

Vajíčkový sendvič

Recept je vhodný pre: [2. fáza](#), [3. fáza](#)

Čo potrebujete (2 porcie):

- 1 porcia [Prodiētix viacvrnný chleba \(balené po 5 porciách\)](#)
- 2 vajcia
- 70 g karfiolu
- 1 uvarený bielok
- 1 lyžica sójovej omáčky
- olivový olej
- soľ
- korenie

Ako na to:

- 1.** Nátierku si pripravíme ako prvú. Karfiol uvaríme domäkka a necháme vychladnúť. Po vychladnutí ho v miske roztlačíme vidličkou a pridáme najemno nastrúhaný bielok. Všetko ochutíme sójovou omáčkou, prípadne soľou a korením a pridáme olivový olej. Pridáme dve vajcia uvarené natvrdo nakrájané na kocky. Premiešame.
- 2.** Prichystáme si dva kusy chleba a každý natrieme vajíčkovou nátierkou.

Lososový miniburger

Recept je vhodný pre: [3. fáza](#)

Čo potrebujete (2 porcie):

- 1 porcia [Prodiētix viacvrnný chleba \(balené po 5 porciách\)](#)

- 75 g *údeného lososa*
- 75 g *cottage*
- *pažítka*

Ako na to:

1. Prichystáme si dva kusy chleba a každý natrieme syrom cottage. Poukladáme údeným lososom a dozdobíme nasekanou pažítkou.