

Lanches Pão

Sandes Grelhada de Queijo Chèvre e Beterraba

Brunch que se preze tem de ter uma sandes grelhada de queijo chèvre e beterraba acompanhada de Pensal preparado com leite.

30 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

PARA O RECHEIO:
1 beterraba grande assada, ralada
raspa de 2 limas
1 c. de sopa de sumo de lima
2 c. de sopa de manjericão fresco finamente picado
1 c. de chá de redução de vinagre balsâmico
flor de sal q.b.
1 c. de chá de cominhos em pó
1 cebola roxa em fatias finas
1 mão cheia de folhas de espinafres baby
PARA A SANDES:
8 fatias de pão de massa mãe
260 g de queijo chèvre à temperatura ambiente
2 c. de sopa de manteiga à temperatura ambiente

Informação nutricional

Energia	326,3 kcal	16%*
Proteínas	16,5 g	33%*
Lípidos	21,1 g	30%*
Hidratos de Carbono	18,5 g	7%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Num recipiente grande, coloca todos os ingredientes do recheio e envolve.
2. Para a montagem da sandes, coloca as fatias de pão numa superfície plana.
3. Coloca e espalha o queijo de cabra uniformemente em todas as 8 fatias.

4. Espalha o recheio uniformemente em 4 fatias.
5. Tapa com a outra fatia barrada apenas com queijo de cabra.
6. Barra manteiga nas laterais externas do pão.
7. Numa frigideira aquecida, grelha o pão de ambos os lados, em lume médio até dourar e o queijo de cabra derreter dentro da sandes.
8. Sugestão: acompanha com uma caneca de Pensal preparado com leite.