

Panini s pestem a parmskou šunkou



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 20min , Porce: 4

839 kalorií , **0 g** cukrů , **57 g** tuků , **77 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/panini-s-pestem-a-parmskou-sunkou>

Příprava

Nejprve si připravíme rukolové pesto: rukolu rozmixujeme s olivovým olejem a utřeným česnekem a slunečnicí. Osolíme a opeříme podle chuti, vmícháme strouhaný parmezán. Bagetu rozpůlíme, potřeme pestem, naplníme parmskou šunkou a na kousky nakrájenou paprikou a zapečeme na kontaktním grilu po dobu asi 4 minut.

Ingredience

- 4 ks bagety
- 4 ks papriky (kapie)
- 7 g soli
- 7 g pepře
- 200 g parmské šunky
- 100 g rukoly
- 100 ml olivového oleje
- 50 g parmezánu
- 20 g slunečnicového semínka
- 1 stroužek česneku

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Zelenina, Hlavní chod

