ANIA STARMACH

Zdrowe hot dogi

Co kupić?

- **2** podłużne bułki pełnoziarniste z ziarnami
- **2** parówki (o jak największej zawartości mięsa, bez konserwantów)
- **4** liście sałaty rzymskiej
- **1** garść kiełków (rzeżuchy, buraka, brokułów – wybierz, które lubisz)
- **2** ogórki kiszone
- **0.5** żółtej papryki
- **4** pomidorki koktajlowe
- **1** cebulka dymka

Sos

- **2** łyżki jogurtu naturalnego
- **1** łyżka keczupu
- **1** łyżeczka musztardy

sól, pieprz

Jak przygotować?

1. Piekarnik rozgrzej do temperatury 230 stopni.
2. Blachę wyłóż papierem do pieczenia.
3. Bułki przekrój na pół, przełóż na blachę, włóż do rozgrzanego piekarnika z włączoną funkcją grill na około minutę, aby się przyrumieniły. Pamiętaj, aby użyć rękawic!
4. Parówki włóż do garnka z wodą i gotuj według instrukcji na opakowaniu (zazwyczaj są gotowe minutę po tym, jak woda się zagotuje, a parówki wypłyną na powierzchnię).
5. Paprykę pokrój w paseczki, pomidorki przekrój na pół, cebulkę posiekaj, ogórki pokrój w plasterki.
6. Składniki sosu wymieszaj, posmaruj sosem bułki, na każdej połóż sałatę, parówkę, paprykę, ogórki i pomidory, na koniec dodaj kiełki. Gotowe!

Przepis pochodzi ze strony
www.aniastarmach.pl