

# Chrumkavý chlebík s (avokádovou nátierkou a) karička syrom na panvicu a gril

## Potrebuje

- - #Suroviny:
- - Karička syr na panvicu a gril Med a horčica
- - 6 plátok chleba
- - slnečnicový olej na opekanie a potretie
- - #Medovo-čili zálievka
- - 3 PL medu
- - 1 PL olivového oleja
- - 2 PL šťavy z citróna
- - 1 ČL čili vločiek
- - #Avokádová nátierka:
- - 1 ks avokádo
- - 2 ČL šťavy z citróna
- - soľ
- - #Rukolový šalát:
- - 40 g rukoly
- - 1 ČL olivového oleja
- - 1 ČL balzamického octu
- - čerstvo pomleté čierne korenie

## Postup

1. **Medovo-čili zálievka:** V miske zmiešame med, olivový olej, šťavu z citróna a čili vločky.
2. **Avokádová nátierka:** Avokádo prekrojíme, odstránime kôstku, vyberieme dužinu, ktorú rozmixujeme spolu so šťavou z citróna a soľou.
3. **Rukolový šalát:** Rukolu premiešame s olivovým olejom, balzamickým octom a čerstvo pomletým čiernym korením.
4. Karička syr na panvicu a gril Med a horčica nakrájame na plátky a opečieme na rozpálenej panvici s olejom z každej strany.
5. Panvicu zohrejeme, plátky chleba potrieme olejom a opečieme z oboch strán do chrumkava.
6. Na chrumkavý chlieb natrieme avokádovú nátierku, pridáme rukolový šalát, položíme opečený Karička syr na panvicu a gril Med a horčica a polejeme medovo-čili zálievkou.

---

Tento recept nám posielal:

náročnosť:

čas:

porcie: