

Inspiracje  
kulinarne



avenido

# avenido

W ł o s k i e p a n i n i  
z s e r e m , p e s t o  
i p o m i d o r e m

- 2 bułki pszenne
- kulka mozzarelli
- pomidor
- 2 łyżeczki pesto
- oliwa (opcjonalnie)



# avenido

## Kanapka BBQ z kurczakiem i czerwoną cebulą

- 2 bułki pszenne
- 150g pieczonego kurczaka
- 2 plastry sera cheddar
- 2 łyżki sosu BBQ
- ½ czerwonej cebuli



# avenido

## K a n a p k a z c a m e m b e r t e m i ż u r a w i n ą

- 2 bułki pszenne
- 100g sera camembert
- 2 łyżeczki żurawiny
- rukola
- masło na zewnętrzną stronę bułki



# avenido

Śniadaniowy

tost z jajkiem,

boczkiem i

serem

- 2 bułki pszenne
- jajko sadzone
- 2 plastry sera cheddar
- 2 plastry smażonego boczku
- awokado / sałata (opcjonalnie)



# avenido

## Panini z tuńczykiem

- 2 bułki pszenne
- puszka tuńczyka w sosie własnym (odsączonego)
- kilka plasterków ogórka
- sałata/rukola
- 1-2 łyżki majonezu
- kapary (opcjonalnie)



# avenido

## K a n a p k a z t o f u p a p r y k ą i h u m m u s e m

- 4 kromki chleba pełnoziarnistego
- 100g smażonego tofu
- ½ grillowanej papryki
- 2-3 łyżki hummusu
- kilka liści sałaty



# avenido

## Tost francuski z bananem masłem orzechowym

- 4 kromki chleba tostowego
- jajko i 2 łyżki mleka
- banan w plasterkach
- 2 łyżki masła orzechowego
- szczypta cynamonu i owoce (opcjonalnie)





# avenido

## K a n a p k a z c z e k o l a d ą i t r u s k a w k a m i

- 4 kromki chleba tostowego
- 50g gorzkiej czekolady
- garść świeżych truskawek
- masło do posmarowania zewnętrznej strony chleba

