



Grillad smörgås med avokadopesto

Antal: recept_2018_09_30_2

Hösten är här! Och med det kallare vädret väcks suget för varmare rätter. Denna grillade smörgås är perfekt en blåsig höstdag, antingen för sig själv eller som tillbehör till en mustig soppa.

Pris: 1 kr

1 sats krämig avokadopesto
1 tomat
2 nävar babyspenat
En halv rödlök
Tempeh
Några droppar liquid smoke
1 tsk sojasås
Paprikapulver, svartpeppar, vitlökssalt

8 skivor bröd, gärna med fullkorn och surdeg

Skiva din tempeh i strimlor. Blanda ihop kryddor, sojasås och liquid smoke till en marinad och pensla på tempehn. Tillsätt eventuellt lite vatten till marinaden om det behövs. Om du vill kan du steka tempehskivorna lite i en stekpanna, annars går det bra att lägga dem i smörgåsen som de är.

På en skiva av brödet, lägg spenat, skivad tomat och en ordentlig klick avokadopesto. Lägg sedan på den skivade tempehn och toppa med skivad rödlök och ännu en liten klick pesto.

Lägg ett till bröd ovanpå och grilla sedan dina smörgåsar i en smörgåsgrill eller grillpanna tills de fått fin färg och blivit härligt frasiga. Servera som de är eller som tillbehör till en härlig soppa, tex vår kärniga tomatsoppa.