

Sandwich de brócoli, queso y jamón



Dificultad: 

Tiempo de preparación: 20min , Tiempo de cocción: 3min

Tiempo total: 23min , Número de porciones: 1

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/sandwich-de-brocoli-queso-y-jamon>

Preparación

En un tazón, mezcle el queso cheddar rallado, queso parmesano, jamón, el brócoli, la cebolla en polvo, ajo en polvo, sal y pimienta negra. Coloque una capa de mezcla sobre una rebanada de pan y ponga arriba la otra rodaja de pan adicional presionando suavemente hacia abajo. Caliente una sartén antiadherente a fuego medio-bajo, ponga 1/2 cucharada de aceite de oliva en la sartén, déjelo calentar apenas y ponga el sándwich en el molde (no precalentar el aceite porque el exterior se oscurecería antes que el interior se caliente), cubra la sartén con una tapa y cocine por 2 - 3 minutos hasta que la parte inferior se dore. Levante el sandwich con cuidado con una espátula y después añadir la 1/2 cucharadas restante de aceite de oliva a la sartén y repita el procedimiento pero del otro lado del sandwich. Vuelva a cubrir la sartén con tapa, y cocine hasta que el queso se haya derretido unos 2 - 3 minutos. Servir caliente.

Ingredientes

- ✓ 2 rebanadas Pan Negro
- ✓ 1/3 taza/s Queso cheddar rallado
- ✓ 1/4 taza Jamón Cocido picado
- ✓ 6 floretes de Brócoli cocido al vapor y picado
- ✓ 1 cucharadita/s Cebolla deshidratada
- ✓ 1 cucharadita/s Ajo seco
- ✓ 1 poco Pimienta negra recién molida
- ✓ 1 cucharada/s Aceite de oliva
- ✓ 2 cucharada/s Queso Parmesano rallado

Categorías

Un día normal, Todo el año, Económico, Cereales, pastas y arroz, Comida para todos los días, Rápida, Para/con niños, Chicas delgadas, Visitas, Otro, Pan y otros panificados para la casa

