

Club sandwich au maquereau



15 min À partager

Ingrédients

- 1 boîte de filets de maquereaux à la marinade Bio.
- Pain de mie complet
- Fromage frais
- Salade verte
- Cornichons
- 1 tomate
- 1 oeuf dur
- Sel et poivre

Réalisée avec



Préparation

- Faites griller 3 tranches de pain de mie complet par sandwich.
- Tartinez légèrement chaque tranche de pain avec un peu de fromage frais ou de moutarde douce.
- Égouttez une boîte de filets de maquereaux à la marinade BIO et émiettez-les grossièrement.
- Sur la première tranche, disposez une couche de feuilles de salade, puis le maquereau émietté.
- Ajoutez quelques rondelles de cornichons et de tomates.
- Recouvrez avec la deuxième tranche de pain, puis ajoutez des rondelles d'œuf dur et un peu de poivre.
- Fermez avec la troisième tranche, pressez légèrement et coupez en deux en diagonale.