Sandwich de champiñones

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: bertodu



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Baja en calorías
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

El truco de esta receta:
se puede comer frío pero a mí me gusta más recién echo y también está muy rico con pan de pasas y nueces

Descripción:
receta fácil, nutritiva y ligera

Ingredientes para 3 personas :

- 1 bandeja de champiñones
- 1/4 de cebolla
- 6-8 cucharadas de tomate natural triturado,
- una cucharada de aceite
- 6 rebanadas de pan de molde integral
- 3 lonchas de queso
- 1 huevo

Preparación:

Paso 1
preparar los ingredientes, he elegido pan de molde integral pero se puede sustituir por pan de molde blanco o incluso de pasas y nueces

Paso 2
lo primero de todo lavar y escurrir bien los champiñones para que no tengan nada de tierra

Paso 3
poner una sartén al fuego con una cucharada de aceite de oliva y saltear la cebolla partida muy pequeña y los champiñones en láminas, unos 10 minutos a fuego lento

Paso 4
de mientras en el tostador ir tostando las rebanadas de pan de molde y colocarlas en una bandeja apta para el

horno, si no se tiene tostador también se pueden hacer a la plancha

Paso 5

batir un huevo y cuando ya están echos los champiñones echarlo encima y preparar un revuelto, apagar el fuego y separar la sartén para que cuaje el huevo pero no se reseque

Paso 6

encima de las tostadas con una cuchara poner el tomate natural, encima el revuelto de champiñones, cubrir con otra tostada

Paso 7

por último cubrir con la loncha de queso y meter a horno fuerte 5 minutos hasta que se funda el queso.