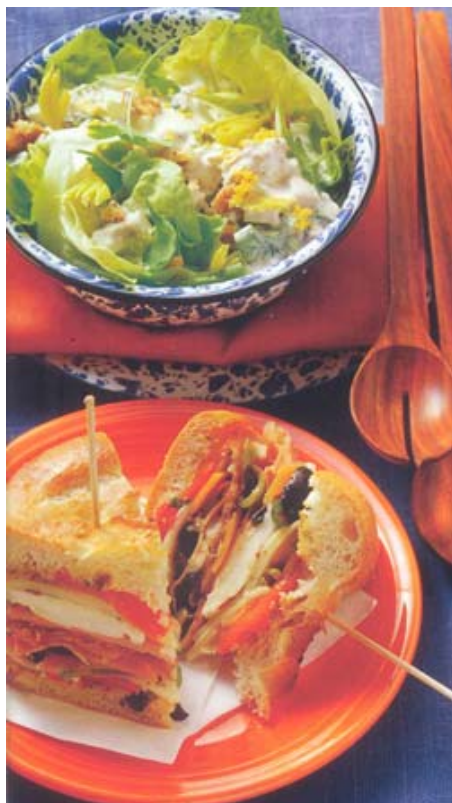


PUBLI BΗMA Gourmet IOYNIOS 2009



ΠΟΛΥΧΡΩΜΟ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ **KRAFT balance**

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΕΝΑ ΠΟΛΥΧΡΩΜΟ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ

2 φέτες μαλακό τυρί Χίου «Μαστέλο»
1 ατομικό στρογγυλό ψωμάκι
2κ.σ. **KRAFT balance**
2 πιπεριές Φλώρινης, ξεσποριασμένες
2 λεπτές φέτες τυρί γκούντα
1 αγγουράκι τουρσί, κομμένο σε ροδέλες
2 φέτες προσούτο
αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε σε ένα τηγάνι –γκριλ σε δυνατή φωτιά και ψήνουμε το **μαλακό τυρί Χίου «Μαστέλο»** για 2 λεπτά από κάθε πλευρά. Κόβουμε το ψωμάκι στη μέση και αλείφουμε τις δυο πλευρές του με **KRAFT balance**.

Απλώνουμε πάνω στη μια πλευρά 1 πιπεριά, μια φέτα τυρί γκούντα, το μισό τουρσί, το προσούτο, το **«Μαστέλο»**, αλάτι και πιπέρι, το υπόλοιπο τουρσί, την άλλη φέτα γκούντα και τελειώνουμε με την άλλη πιπεριά. Σκεπάζουμε με το άλλο ψωμάκι, κόβουμε το σάντουιτς στη μέση και στερεώνουμε το κάθε κομμάτι με οδοντογλυφίδες. Σερβίρουμε με τραγανή πράσινη σαλάτα με **KRAFT balance**.

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ

1 στήθος κοτόπουλου, κομμένο σε κύβους
5 κ.σ. **KRAFT balance**
2 κ.σ. αγελαδινό γιαούρτι
1 κ.κ. χυμό λεμόνι
αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
1 φλιτζ. γαλλική σαλάτα
½ κ.σ. σχοινόπρασο ψιλοκομμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε σε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και ψήνουμε το κοτόπουλο, γυρνώντας το να ροδίσει ελαφρά από όλες τις πλευρές, για περίπου 3-5 λεπτά. Βάζουμε στο multi την **KRAFT balance**, το γιαούρτι, τον χυμό λεμονιού, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και τα χτυπάμε ώσπου να γίνει ένα ομοιογενές μείγμα.. Βάζουμε σε ένα μπολ την γαλλική σαλάτα, ρίχνουμε από πάνω το κοτόπουλο και το σχοινόπρασο και περιχύνουμε με **KRAFT balance**