

## Τραγανό και πικάντικο σάντουιτς με κουλούρι Θεσσαλονίκης, λιαστή ντομάτα και πάστα ελιάς

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μια εξαιρετικά υγιεινή επιλογή για ένα ελαφρύ γεύμα ή σνακ πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, μέταλλα, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και ενέργεια.

### Υλικά

1 κουλούρι Θεσσαλονίκης (λίγο χονδρό, όχι κριτσινισμένα)

4 κομμάτια λιαστή ντομάτα σε λάδι

½ φλιτζάνι baby ρόκα

2 κουταλιές της σούπας πάστα ελιάς

### Εκτέλεση

Παίρνουμε το κουλούρι και με ένα μαχαιράκι προσεκτικά το χωρίζουμε στη μέση. Αλείφουμε την πάστα ελιάς στη μία πλευρά. Επάνω της τοποθετούμε τα φύλλα της ρόκας. Κόβουμε τη λιαστή ντομάτα σε λεπτές και μικρές φέτες (ώστε να χωράνε στο κουλούρι) και τις τοποθετούμε πάνω στη ρόκα και στην πάστα. Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένη τοστιέρα.

Πηγή: [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)