

## SMORREBROD

### INGREDIENTS (4 persones)

- . Pa de sègol
- . Alvocat
- . Cigrons cuits i escorreguts
- . Fulles d'enciams varis
- . Carbassó
- . Cogombre
- . Ceba tendre
- . Raves
- . Ruca o canonges
- . Ou dur
- . Anet i cerfull fresc
- . Porradell
- . Tàperes
- . Mostassa
- . Iogurt
- . Crema doble
- . Salmó fumat
- . Cuestes de gamba pelades
- . Ous de salmó o truita
- . Llimona
- . Oli d'oliva verge
- . Sal, pebre

### ELABORACIÓ

1. Tallar el pa a llesques. Torrar si es vol.
2. Fer un puré amb una forquilla amb els cigrons i un altre amb l'alvocat. Amanir amb suc de llimona, oli d'oliva, sal i pebre.
3. Untar les llesques amb els purés.
4. Fer un amaniment amb el iogurt, oli, sal, pebre i les herbes trinxades. Posar algunes taperes trinxades.
5. Rentar i tallar a lamines la verdura com més us agradi i d'acord a la mida de la llesca.
6. Repartir el peix i l'ou segons la combinació que més us agradi. Afegir una cullerada de crema doble o salsa de iogurt.
7. Decorar amb més herbes, mostassa, els ous de salmó i unes gotes d'oli pel damunt.

### OBSERVACIONS

- Feu tants smorrebrod com vulgueu per a cada dia i segons els vostres gustos i preferències.

### NOTES:

---

---

---

---