



Panino BLT con bacon lattuga e pomodori



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

10 MIN



CALORIE

660K

NOTE

INGREDIENTI

8 fette di Pane ai cereali

120 g di Bacon

8 foglie di Lattuga

2 Pomodori

40 g di Maionese

Sale

Pepe

Preparazione

- Tostate per pochi minuti le fette di pane da entrambi i lati, su una griglia calda, facendo attenzione che non si scuriscano troppo; poi tenetele da parte.
- Mettete al fuoco una padella grande, fatela scaldare a fuoco medio senza condimento e poi fatevi rosolare le fette di bacon. Giratele varie volte con una pinza da cucina o una forchetta, così che non si brucino ma diventino dorate. Toglietele e mettele su carta da cucina.
- Nel frattempo lavate lattuga e pomodori, asciugateli e tagliate a fette i pomodori.
- Spalmate un velo di maionese su una fetta di pane e appoggiatevi una foglia di lattuga e un paio di fette di pomodoro, poi salate e pepate leggermente.

- Aggiungete qualche fettina di bacon e una seconda foglia di lattuga.
- Distribuite abbondante maionese sulla lattuga e coprite con l'altra fetta di pane. Eventualmente potete fermare il panino infilzandolo con uno stecchino. Gustatelo subito.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- BLT è l'acronimo di Bacon, Lattuce e Tomato (bacon, lattuga e pomodoro). Il panino è ottimo gustato caldo, ma si può mangiare anche freddo.
- Potete aggiungere un secondo strato di ingredienti, chiuso da una terza fetta di pane, così da ottenere un panino più sostanzioso. In questo caso è consigliabile fermare il panino infilzandolo con uno stecchino, in modo che gli strati di farcitura non scivolino via.
- I condimenti da usare possono essere diversi. Se graditi, aggiungete la senape e/o il ketchup, oppure potete omettere la maionese e sostituirla con un velo di burro.