



CLUB SANDWICH DE LA MER





INGRÉDIENTS

1 paquet de calmars Arbi 400 g
1 paquet de crevettes Arbi 200 g
2 tomates en grappe
9 tranches grands de pain de mie
12 petites feuilles de laitue
1 avocat
120 g de mayonnaise
50 g de ketchup
5 gouttes de sauce Tabasco
jus de citron, huile et sel selon le goût



- 1 Décongeler les crevettes selon les instructions du paquet, puis les blanchir dans de l'eau bouillante pendant 2 minutes, décongeler les calmars selon les instructions du paquet, puis les cuire, les couper en rondelles et les assaisonner avec un peu d'huile, du citron et une pincée de sel.
- 2 Ajouter aux crevettes la mayonnaise, le ketchup et la sauce Tabasco et mélanger délicatement.
- 3 Lavez et coupez les tomates en tranches, nettoyez et coupez l'avocat en tranches, et lavez les feuilles de laitue.



- 4 Faites griller le pain de mie dans une poêle, un grille-pain ou un grill, jusqu'à ce que les tranches soient dorées.
- 5 Préparez maintenant votre sandwich de cette façon: tranche de pain, sauce aux crevettes, laitue, tomate, huile, sel, avocat, calamar, et tranche de pain, puis répétez la séquence pour obtenir 2 couches.
- 6 Enfoncez 2 cure-dents longs et divisez le sandwich en 2 avant de le servir.

