

Entrepà d'alvocat i tomàquet

Posted on **July 07,2011** by **hiulitscuisine**

D'això en dic jo un esmorzar de campions! Comences el dia amb una energia... :)

Ingredients:

(per a 2 persones)

- 1 alvocat
- 1 tomàquet
- tàperes (*opcional*)
- llavors sèsam torrat (*opcional*)
- oli d'oliva
- sal i pebre

Temps de preparació:

- 5 min

Preparació:

1. Tallar l'alvocat en dos i buidar amb una cullera. Aixafar i estendre pel pa.
2. Tallar el tomàquet a rodanxes fines i posar a sobre. Afegir unes tàperes.
3. Escampar unes quantes llavors de sèsam torrat, salpebrar al gust i tirar un rajolí d'oli.

Nota:

- Si es té la olivada (*paté d'olives negres*), posar una mica per sobre dels tomàquets.

Posted in: Berenars, Cuina Tradicional, Esmorzars, Receptes | Tagged: Alvocat, Olivada, Olives Negres, Sèsam Torrat, Tàperes, Tomàquet | With 0 comments