

## טוסט פלפל עם גבינת פטה ורוקט

מנה שמכינים ברגע מתאימה לארוחה קלה או חלק מארוחת ערב . את הפלפל אפשר להחליף בפרוסות חציל שהומלחו לכמה דקות , נשטפו ויובשו .

אפשר להחליף את הפטה בגבינת חמד לייט או צפתית קשה 5% בכמות זהה.

**ערכים תזונתיים למנה :** כ-100 קלוריות ו-8 גרם חלבון

1 פלפל אדום /צהוב /כתום שטוף חצוי ומנוקה מגרעינים

60 גרם גבינת פטה 5%

שמן זית מבקבוק להתזה

עלי רוקט

פלפל שחור גרוס ( לא חובה )

**אופן ההכנה :**

מחממים טוסטר פסים לחיץ

מרססים מעט נייר אפיה מסומן בקו האמצע ומניחים על חציו את שני חצאי הפלפל מכסים בחציו השני ושל הנייר סוגרים אך לא לוחצים ל-2 דקות או עד אשר ישנה חריכה קלה של הפלפל .

פותחים את החלק העליון , מניחים פרוסת פטה ועליה מעט עלי רוקט .

סוגרים עם מחצית הפלפל השנייה , סוגרים את חלק הנייר העליון ואת הטוסטר , לוחצים מעט וממתינים 2 דקות עד שהפטה מעט נמסה ומוציאים .

במידה ומשתמשים בחמד לייט או צפתית קשה , היא נוטה להיות מותכת במהירות לכן יש לשים לב להוציא לפני שהופכת לנוזלית מדי

