

AOK-Tipp des Tages



Spiel um Platz 3 – unser letzter Gegner heißt Uruguay. Die Uruguayer essen zum Frühstück und zu Mittag nur sehr wenig, dafür nimmt das Abendessen einen sehr gewichtigen Raum ein. Die Küche ist stark europäisiert mit deutlichen Einflüssen der spanischen (Meeresfrüchte) und italienischen (Pizza- und Pasta-) Küche. Probieren Sie einmal ein typisch uruguayisches Schnellgericht.

Wie schmeckt Uruguay? Probieren Sie es aus mit einem besonderen Sandwich!

Chivito Uruguayo (4 Portionen)

ZUTATEN:

4 Brötchen;
4 Scheiben Speck, mager;
Mozzarella-Käse;
4 Salatblätter; 2 Tomaten;
4 Eier; Oliven;
250 g Rindfleisch, mager;
Mayonnaise; Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Brötchen halbieren und dünn mit Mayonnaise bestreichen. Tomaten in Scheiben schneiden und mit den Salatblättern auf die Brötchenhälften legen. Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden, würzen, mit dem Speck in einer Pfanne kross anbraten und auf das Sandwich geben. Mozzarella in Scheiben schneiden und obenauf legen.

Anschließend in der Pfanne Spiegeleier braten und ebenfalls auf das Sandwich geben. Das Sandwich abschließen mit Oliven und der zweiten Brötchenhälfte. Das Chivito mit einem Zahnstocher zusammenhalten.

