

 CA. 10 MIN

1x 

FARS RUGBRØDSTOAST



**GIV RETTEN
KOKKEHUER**



I SKAL BRUGE

- 2 stykker rugbrød
- 1 skive ost (max. 17 % fedt)
- 1 skive hamburgerryg, skinke eller kyllingepålæg
- ½-1 spsk. ketchup (kan undlades)
- 1 tsk. oregano eller timian (kan undlades)

SÅDAN GØR I

1. Find alle ingredienserne frem.
2. Smør ketchup ud på det ene stykke rugbrød og drys med oregano.
3. Læg en skive kødpålæg på – og til sidst det andet stykke rugbrød.
4. 'Toast' det i en toastmaskine.
5. Servér med et stykke køkkenrulle omkring eller skær den i kvarte og del med en ven.

GODE TIPS



I kan også putte friske tomater, som I har skåret i skiver, i. Pas på! Osten og skinken bliver meget varme, så sørg for, at I ikke brænder tungen, når I tager den første bid.

GODE OPGAVER TIL FAR OG BARN



Sørger for at lave både fars og sin egen toast klar. Laver lige et par ekstra, så der også er til madpakken næste dag.



Vælger sine ingredienser til toosten, og sørger for at tænde toastmaskinen.

