

Kanapka BLT (bekon, pomidor, sałata)

Klasyczna kanapka BLT – prosty przepis na wyjątkowy smak

Kanapka BLT to prawdziwy klasyk wśród kanapek – połączenie chrupiącego bekonu, soczystych pomidorów i świeżej sałaty tworzy harmonię smaków, która zadowoli nawet najbardziej wymagające podniebienia. Sekret doskonałej kanapki BLT tkwi w jakości składników i odpowiednim przygotowaniu.

Zaczynamy od usmażenia bekonu na średnim ogniu do uzyskania idealnej chrupkości (około 5-7 minut), pamiętając o odsączeniu nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym. Na złocisto opieczone kromki chleba tostowego nakładamy hojną warstwę kremowego majonezu Hellmann's, który stanowi bazę smakową całej kompozycji.

Następnie układamy warstwami: świeżą sałatę, plastry pomidora (doprawione szczyptą soli i pieprzu dla wyrazistości), chrupiący bekon i plasterki awokado. Całość zamykamy drugą kromką posmarowaną majonezem i delikatnie ściskamy, aby kanapka była bardziej zwarta.

Dla kogo?

Kanapka BLT to propozycja dla wszystkich miłośników prostych, ale wyrazistych smaków. Szczególnie przypadnie do gustu osobom ceniącym klasyczne połączenia i szukającym szybkiego, ale satysfakcjonującego posiłku. To idealna propozycja zarówno dla zapracowanych dorosłych, jak i wybrednych dzieci.

Na jaką okazję?

BLT sprawdzi się doskonale jako sycące śniadanie, lekka kolacja lub przekąska w ciągu dnia. To również świetna opcja na lunch do pracy czy szkoły. W połączeniu z frytkami lub sałatką colesław może zastąpić pełnowartościowy obiad w zabiegany dzień.

Czy wiesz, że?

Kanapkę BLT możesz przygotować również w formie pasty – wystarczy posiekać wszystkie składniki, wymieszać z majonezem i przyprawami, a następnie rozsmarować między kromkami chleba tostowego. Taka wersja jest równie smaczna, a dodatkowo łatwiejsza do spakowania na wynos!

Dla urozmaicenia

Podstawowy przepis na BLT to doskonała baza do eksperymentów. Możesz dodać plasterki jajka na twardo, zastąpić majonez awokado, dodać ser lub pikantny [sos](#). Spróbuj też różnych rodzajów pieczywa – bagietki, bułki grahamki czy chleba pełnoziarnistego. Pamiętaj tylko o zachowaniu trzech podstawowych składników: bekonu, pomidora i sałaty!