

**Ricetta con Pan di Segale Dailybread****Sandwich avocado,
rucola e cavolo rosso****Ingredienti**

- 4 fette di Pan di Segale
- 1 avocado maturo
- 1/2 limone
- 50/70 g di yogurt compatto greco
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- sale e pepe q.b.
- mezzo cavolo rosso
- 100 g di rucola
- olio di oliva extravergine q.b.
- 200 g formaggio spalmabili

Preparazione

Spremete il succo del mezzo limone, filtratelo e mettetelo nel robot da cucina, sbucciate l'avocado, mettete la polpa subito nel robot e azionatelo. Quando la polpa sarà ben frullata aggiungete l'olio e amalgamatelo alla salsa. Spegnete il robot, aggiungete lo yogurt bianco e frullate ancora brevemente. Insaporite la crema con sale e pepe e ponete in frigo in un recipiente coperto con pellicola trasparente. Tenete in frigo fino al momento di utilizzare la crema.

Preriscaldate il forno a 170°. Tagliate il cavolo in quattro pezzi, eliminate la parte dura, quindi affettatelo a listarelle sottili e poi ancora a tocchetti più piccoli. Immergete il tutto in una grossa pentola di acqua bollente salata, portate a ebollizione, cuocete 5 minuti e scolate. Unite il formaggio spalmabile al cavolo fino ad ottenere un composto omogeneo.

Tagliate le fette di Pan di Segale in modo tale da ottenere più triangoli di pane. Spalmate il composto di cavolo rosso e formaggio su 8 triangoli di Pan di Segale, aggiungete su ciascuna fetta la rucola e la crema di avocado e chiudete con un altro triangolo di Pan di Segale. Impilate due sandwich con l'aiuto di uno spiedino in legno.