

# Rågmacka med salami och pecorino

🕒 5 min

## Energifördelning

**537**

kcal per  
portion



	kcal	%
Fett	303	56
Kolhydrater	129	24
Protein	105	20

1

Portio...

## Ingredienser

Mängd		kcal/portion
1 st	Löskokt ägg	80 kcal
5 st	Valnötter	132 kcal
1 st	Cocktailtomat	5 kcal
10 g	Paprika	3 kcal
1 skiva	Pecorinoost eller annan hårdost	55 kcal
2 skiva	Salami	97 kcal
1 dl	Färsk ruccolasallad	28 kcal
1 st	Tunn rågkuse av surdeg	137 kcal

## Instruktioner

1. Rosta en skiva rågkuse och lägg på ett fat. Lägg på rucolasallad och toppa med salami och ost. Lägg på en skiva paprika och en tomat. Toppa med valnötter.
2. Servera med ägg och nybryggt kaffe.