



Toasted Mediterranean Veggie Sandwich with Tzatziki

10 Minutes

Start here

Before starting, wash and dry all produce.

Bust out

Medium bowl, paper towels

Ingredients

	1 Person
Ciabatta Roll	1
Roasted Red Peppers	170 ml
Mixed Olives	30 g
Tzatziki	56 ml
Arugula and Spinach Mix	28 g
Roma Tomato	80 g
Red Wine Vinegar	1 ½ tsp
Oil*	
Salt and Pepper*	

* Pantry items

Allergens

Hey home cooks! Please refer to the website or app for the as-prepared recipe nutritional information.

Ingredients are packaged in a facility that also handles egg, fish, crustacean, shellfish, milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.



Prep

Drain, then pat **roasted red peppers** dry with paper towels. Cut **half the tomato** into ¼-inch slices. Cut **remaining tomato** into ½-inch pieces. Drain, then roughly chop **olives**.



Make salad

Add as much **vinegar** as desired and ½ **tbsp oil** to a medium bowl. Season with **salt** and **pepper**, then whisk together with a fork. Add **arugula** and **spinach mix** and **chopped tomatoes**, then toss to combine.



Toast ciabatta

Halve **ciabatta**. Using a toaster or toaster oven, toast **ciabatta** until golden, 1-2 min. (**TIP:** You can skip this step if you don't want to toast ciabatta!)



Finish and serve

Spread **tzatziki** onto cut sides of **ciabatta**. Stack **olives**, **roasted red peppers** and **sliced tomatoes** on **bottom roll**. Season with **salt** and **pepper**, then close with **top roll**. Serve **salad** alongside.



Sandwich méditerranéen grillé aux légumes

avec tzatziki

10 minutes

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes

Matériel requis

Bol moyen, essuie-tout

Ingrédients

	1 personne
Pain ciabatta	1
Poivrons rouges grillés	170 ml
Olives mélangées	30 g
Tzatziki	56 ml
Mélange roquette et épinards	28 g
Tomate Roma	80 g
Vinaigre de vin rouge	1 ½ c. à thé
Huile*	

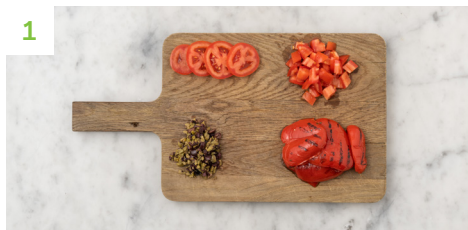
Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.



Préparer

Égoutter, puis sécher les **poivrons rouges rôtis** avec un essuie-tout. Couper la **moitié** de la **tomate** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Couper le **reste** de la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**.



Préparer la salade

Dans un bol moyen, ajouter le **vinaigre**, au goût, et **½ c. à soupe d'huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien fouetter à l'aide d'une fourchette. Ajouter le **mélange roquette et épinards** et les **morceaux de tomate**, puis bien mélanger.



Faire griller le pain ciabatta

Couper le **pain ciabatta** en deux. À l'aide d'un grille-pain ou d'un four grille-pain, faire griller les **tranches de pain** de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative!)



Terminer et servir

Étaler le **tzatziki** sur les côtés coupés des **tranches de pain**. Garnir les **tranches de pain inférieures** d'**olives**, de **poivrons rouges rôtis** et de **tranches de tomates**. **Saler** et **poivrer**, puis couronner des **tranches de pain supérieures**. Servir la **salade** en accompagnement.