



## Samlevejledning

1 stk jump sandwichbrød  
75 g tunblanding  
50 g fintsnittet årstidsgrønt  
1 spsk dildolie

# Jumpsandwich

## Sprød tunsandwich med dildolie

Fyld til ca. 10 sandwich

4 dåser tun i vand (600g)  
60 g Jumpmayo  
90 g drænet yoghurt 10 %  
1 håndfuld finthakket dild  
1 tsk salt og peber  
500 g af årstidens grønt  
80 g dildolie

### Tips!

Brug årstidsgrønt f.eks. salat, spidskål, hvidkål, fennikel, rødkål, fint snittede persilleblade mm.

- Tun, mayonnaise, yoghurt og dild blandes og tilsmages med salt og peber
  - Tunblandingen kan laves på forhånd og holde sig ca. 2 dage på køl
  - De grove af grønsagerne snittes meget fint i strimler - gerne på et mandolinjern. Der kan med fordel laves store portioner til et par dage ad gangen. Opbevares i lufttætte beholdere eller fryseposer på køl 2-3 dage
- 
- Brødet ristes i en meget varm klemtoast eller bages i ovn ved 200 grader 3-5 minutter til det er gyldent og helt sprødt
  - Brødet skæres igennem, når det er let afkølet
  - Dildolien fordeles på top og bund af brødet
  - Tunsalaten lægges på bunden og derefter årstidens grønt
  - Læg 'låget' på og server den lune sandwich

## Jumpfood Dildolie

Portionen rækker til ca. 25 sandwich

100 g dild uden stilke

1 dl vindrukerneolie eller anden smagsneutral olie

Salt og peber

- Olien blendes med dilden og smages til med salt og peber
- Dildolien kan med fordel hældes på en dressingflaske. Det gør det lettere at dosere den og let at opbevare den på køl, hvor den kan holde sig 5-7 dage

### Pakkevejledning.

- Til direkte salg pakkes de lune sandwich i "blå sandwichlomme"
- Færdigpakke kolde sandwich pakkes i "lilla sandwichpose" med klistermærker, hvorpå der skal skrives produktionsdato, samt være klistermærke med hovedingrediens, som f.eks. kylling eller vegetar

### Ernæring

Pr. portion:  
Energi 1945KJ  
Fedt 16g  
Kulhydrat 54g  
Protein 29g  
Grønt 56g