



Τοστ με τσένταρ και μπέικον

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

20'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.
- Σοτάρουμε το μπέικον 2-3 λεπτά από κάθε πλευρά μέχρι να γίνει ωραίο και τραγανό.
- Το αφήνουμε στην άκρη να στραγγίξει πάνω σε χαρτί κουζίνας.
- Το ίδιο τηγάνι αφού το σκουπίσουμε με λίγο χαρτί κουζίνας το βάζουμε σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά.
- Προσθέτουμε μια κουταλιά του γλυκού βούτυρο και το αφήνουμε να λιώσει.
- Προσθέτουμε 2 φέτες ψωμί και φρυγανίζουμε για 2-3 λεπτά από κάθε πλευρά μέχρι να πάρουν ένα ωραίο χρυσαφένιο χρώμα.
- Αφαιρούμε από το τηγάνι.
- Συνεχίζουμε με τον ίδιο τρόπο και με τις υπόλοιπες φέτες.
- Απλώνουμε στον πάγκο εργασίας τις 8 φέτες ψωμί.
- Αλείφουμε την κάθε φέτα από την πάνω πλευρά με μια κουταλιά του γλυκού μαγιονέζα.
- Στις μισές τοποθετούμε 1 φέτα τσένταρ, 2 φέτες μπέικον, πιπεριά Φλωρίνης και από πάνω άλλη μια φέτα τσένταρ.
- Καπακώνουμε με τις υπόλοιπες 4 φέτες.
- Τοποθετούμε σε ένα αντικολητικό ταψί.
- Στερεώνουμε αν θέλουμε με οδοντογλυφίδες και ψήνουμε 5-8 λεπτά περίπου μέχρι να λιώσει το τυρί.
- Σερβίρουμε με [τηγανητές πατάτες](#)!

Συστατικά

- 8 φέτες μπέικον
- 60-80 γρ. βούτυρο
- 8 φέτες [ψωμί για τοστ](#)
- [σπιτική μαγιονέζα](#)
- 8 φέτες τσένταρ
- 2 πιπεριές Φλωρίνης, καθαρισμένες και κομμένες
- [πατάτες τηγανητές](#), για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

769 Θερμίδες (kcal)	28.6 Λιπαρά (γρ.)	8.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	100.0 Υδατ/κες (γρ.)
38%	41%	40%	39%
15.4 Σάκχαρα (γρ.)	23.5 Πρωτεΐνη (γρ.)	7.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	3.5 Αλάτι (γρ.)
17%	47%	31%	58%