

## Ham and egg sandwich - бутерброд с ветчиной и яйцами

### Рецепт на английском языке

#### Ingredients:

4 eggs, hard-boiled  
2 tbsp reduced-fat mayonnaise  
1 pinch ground black pepper  
8 slices wholemeal bread from a large loaf  
4 wafer-thin slices roast ham  
4 Iceberg lettuce leaves, shredded  
4 tomatoes, sliced  
carrot, celery and cucumber sticks, to serve

#### Method:

Shell the hard-boiled eggs and chop them finely. Mix with the mayonnaise and season with ground black pepper. Spread the egg mixture over 4 slices of wholemeal bread, top with a slice of ham, then finish off with the lettuce and tomatoes. Sandwich together with the remaining slices of wholemeal bread. Cut the sandwiches in half. Wrap in cling film and keep chilled until ready to eat. Serve with carrot, celery and cucumber sticks.

Tip 1: Use cress or watercress instead of Iceberg lettuce, if you prefer.

Tip 2: For a vegetarian version, use 50g grated reduced-fat hard cheese instead of ham.

Tip 3: Try topping the ham with some grated carrot or sliced cucumber instead of tomatoes, for a change.

### Рецепт на русском языке

#### Ингредиенты:

4 яйца, сваренных вкрутую  
2 столовые ложки обезжиренного майонеза  
1 щепотка молотого черного перца  
8 ломтиков цельнозернового хлеба из большого карава  
4 очень тонких ломтика жареной ветчины  
4 листа салата айсберг, разрезать  
4 помидора, нарезать  
морковь, сельдерей и полоски огурцов для сервировки

#### Приготовление:

Очистить яйца, сваренные вкрутую и мелко порубить. Смешать с майонезом, приправить молотым черным перцем. Нанести яичную смесь на 4 ломтика цельнозернового хлеба, сверху положить ломтик ветчины, затем лист салата и помидоры. Соединить с другим ломтиком цельнозернового хлеба. Разрезать бутерброды пополам. Обернуть в пищевую пленку и держать охлажденными до употребления. Подавать с морковью, сельдереем и полосками огурцов.

Совет 1: Если вы предпочитаете другой салат, то можете использовать, например кресс-салат вместо салата айсберг.

Совет 2: Для вегетарианской версии, используйте 50г тертого обезжиренного твердого сыра вместо ветчины.

Совет 3: Для разнообразия попробуйте положить на ветчину немного тертой моркови или нарезанного огурца вместо помидоров