

Ecco una soluzione veloce e leggera per un pranzo al volo durante la pausa dal lavoro oppure per una gita fuori porta. Pochi ma saporiti ingredienti quali uova, formaggio d'alpeggio di mucca e salse alle olive e insaporite al [prezzemolo](#). Ideale anche per una dieta vegetariana perché privo di carne o pesce.

Ingredienti:

2 fette di Pane nero integrale o semintegrale

1 uovo sodo

Formaggio d'alpeggio q.b.

1 pomodoro tondo

Salsa verde q.b.

Pesto di olive nere q.b.

Preparazione:

1-Prima il formaggio

Su una fetta di pane sistemiamo il formaggio tagliato a tocchetti. Passiamola in forno e togliamola non appena inizia a scaldarsi, il formaggio non si deve sciogliere.

2-Poi il condimento

Sistemiamoci sopra l'uovo sodo e il pomodoro affettati. Aggiungiamo la salsa di prezzemolo e il pat  di olive. Chiudiamo con l'altra fetta di pane e serviamo.

