

## Panino farcito al cavolo rapa



*Per 1 persona*

4 cucchiari di quark semigrasso  
1/2 spicchio d'aglio schiacciato  
sale  
pepe  
1 fetta di pane integrale  
ca. 75 g di cavolo rapa, grattugiato con la grattugia per il rösti  
qualche oliva nera tagliata a tocchetti  
poca erba cipollina tagliata fine

Amalgamare il quark con l'aglio, il sale e il pepe. Spalmare sul pane. Disporre il cavolo rapa, le olive e l'erba cipollina sul pane.

Al posto del cavolo rapa si può utilizzare la carota.

*Troverete altre 3.900 ricette su [www.swissmilk.ch/rezpte](http://www.swissmilk.ch/rezpte).*