

Betty's hot dog

15 minutes



Préparation



1
Faire pocher les **saucisses de Vienne** env. 5 min dans l'eau frémissante.

Ingrédients

- 8 saucisses de Vienne
- eau, bouillante
- 3 sucrides
- 1 c. s. d'huile d'olive
- quelques gouttes de tabasco
- rouge
- ½ c. c. de sel
- 2 baguettes (d'env. 300 g)
- 150 g de séré à la crème
- 3 c. s. de moutarde
- gros grains
- ½ c. c. de sel
- un peu de poivre



2
Couper les **sucrides** en fines lanières. Bien chauffer l'**huile** dans une poêle. Faire sauter les lanières de sucrides env. 3 min, assaisonner.



3
Couper les **baguettes** en deux et les fendre simplement dans la longueur. Mélanger le **séré** et la **moutarde**, saler, poivrer, étaler dans le pain. Glisser à l'intérieur les lanières de sucrides et les saucisses bien chaudes.

Par personne: lipides 34g, protéines 30g, glucides 83g, 3184kJ (761 kcal)