Szybkie sposoby na proste przekąski

Czasami mamy ochotę na prostą, ale apetyczną przekąskę, która uciszy burczenie w brzuchu. Oto pomysły na takie dania, które smakują doskonale same lub z sałatą czy nawet talerzem zupy, jeśli dopadnie cię większy głód.

Najlepsza bruschetta

Ukroić kilka grubych kromek dobrego pieczywa na zakwasie lub chleba wiejskiego (jeśli bochenek jest wąski, kroić ukośnie, żeby na kanapce zmieściło się więcej dodatków). Opiec kromki z obu stron, aby się lekko przyrumieniły, a następnie natrzeć rozkrojonym ząbkiem czosnku i skropić oliwą z oliwek extra virgin. Nałożyć zaproponowane poniżej dodatki i od razu podawać.

1) Klasyczna z pomidorami i bazylią

Wymieszać pokrojonego w drobną kostkę pomidora ze świeżą, pokrojoną w paski bazylią. Doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem.

2) Klasyczna z niespodzianką
Dodać do wspomnianych pomidorów i bazylii białej fasoli z puszki oraz pokrojoną cebulkę dymkę, skropić octem balsamicznym.
Druga wersja: na warstwę pomidorów z bazylią nałożyć kilka sardynek z puszki, trochę pokrojonej w cienkie talarki czerwonej cebuli i kilka kaparów.
Trzecia wersja: Posmarować grzanki gotowym bazyliowym pesto, dodać do pomidorów z bazylią posiekanych oliwek oraz posiekanej natki pietruszki i nałożyć na grzanki.

3) Więcej pomysłów na dodatki

Przykryć grzankę opieczonymi lub marynowanymi bakłażanami, pieczarkami, cukinią czy papryką. Można dodać plastry prosciutto.
Posmarować grzanki serkiem ricotta lub śmietankowym i przykryć wędzonym łososiem. Posypać szczypiorkiem i skropić sokiem z cytryny.
Nałożyć na grzanki rozdrobnionego tuńczyka z puszki i trochę pomidorków koktajlowych cherry, podsmażonych wraz z wyciśniętym ząbkiem czosnku na odrobinie oliwy z oliwek.
Ugotować, odcedzić i obrać bób. Rozgnieść z oliwą z oliwek i sokiem z cytryny. Posmarować grzanki i posypać pokruszonym serem feta.
Posmarować grzanki hummusem i przykryć pokrojonym w drobną kostkę pomidorem wymieszanym z posiekaną kolendrą.

Cudowne grzanki z serem

Grzanki z serem nie muszą być nudne. Opiecz kromki pieczywa z obu stron, a potem urozmaicaj dodatkami (mokre składniki dobrze odsącz). Grilluj tak przygotowaną kanapkę, aż ser lekko się przyrumieni i pojawią się na nim pęcherzyki powietrza. Uważaj, żeby grzanki się nie przypaliły.

1) Grzanka z kukurydzą i jajkiem
Wymieszać pokrojonego w kostkę pomidora z kukurydzą z puszki i posiekaną cebulką dymką lub szczypiorkiem (można dodać chili). Nałożyć na opieczone kromki kajzerki, posypać pokruszonym serem feta i grillować, aż lekko się przyrumienią. Przykryć jajkiem sadzonym.

2) Z boczkiem
Posmarować tost żytni dojrzałym awokado, nałożyć trochę pokrojonych w ćwiartki pomidorków koktajlowych cherry oraz posiekanego wędzonego boczku. Posypać startym serem cheddar.

3) Po hawajsku
Ułożyć na toście pokrojone w ćwiartki pomidorki koktajlowe cherry, drobno pokrojonego ananasa i paseczki szynki. Posypać

startym serem cheddar.

4) Z pesto
Posmarować opieczone kromki bagietki gotowym pesto, nałożyć pokrojone suszone pomidory i pokrojone w plasterki minikulki mozzarelli.

5) Obwarzanki z kurczakiem
Posmarować opieczone obwarzanki majonezem, nałożyć kawałki gotowanego kurczaka i szparagów. Przykryć plasterkami sera brie lub camembert.

6) Niespodzianka z łososiem
Wymieszać odsączonego łososia z puszki z łyżką majonezu oraz drobno pokrojoną dymką i posmarować tosty. Przykryć plasterkami pomidora i posypać startym serem cheddar.

7) Pyszne grzanki z patelni
Wybierz dodatki, czyli ser w plastrach lub starty (doskonale sprawdza się cheddar, ale można użyć również mozzarelli lub serów miękkich, takich jak brie lub feta), plasterki pomidora, szynkę, salami, kawałki pieczonego kurczaka lub chudy wędzony boczek.

Rozgrzać patelnię na niewielkim ogniu. Posmarować cienko masłem dwie kromki pieczywa na całej powierzchni, aż po krawędzie, położyć jedną na drugiej posmarowaną stroną do środka na desce do krojenia. Ułożyć dodatki na nieposmarowanej powierzchni, a następnie podnieść tylko górną kromkę i położyć na ciepłej patelni, posmarowaną stroną do dołu. Przykryć drugą kromką, posmarowaną stroną do góry.

Smażyć, aż pieczywo się lekko przyrumieni, a ser zacznie się topić. Przewrócić grzankę na drugą stronę – ogień nie powinien być zbyt duży, ponieważ ser musi się roztopić, zanim pieczywo za bardzo się przyrumieni.

Podawać z jajkiem sadzonym na wierzchu, jeśli posiłek ma być bardziej pożywny.

Fot. Adobe Stock