Bagietka z pieczonymi warzywami

Przygotujemy z bagietki i dużej ilości papryki, cukinii, czerwonej cebuli pieczonej z czosnkiem i rozmarynem oraz pokruszonego sera feta kanapki w stylu śródziemnomorskim. To będzie prawdziwa uczta kanapkowa. Co ważne, zawierają one znacznie mniej tłuszczu niż tradycyjne kanapki z serem lub wędliną.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 czerwone papryki, przekrojone wzdłuż na ćwiartki
4 podłużne bułki lub małe bagietki, przekrojone wzdłuż
1 czerwona cebula, pokrojona na cząstki
2 duże cukinie, pokrojone ukośnie na plasterki (razem ok. 340 g)
2–3 ząbki czosnku, posiekane
3 gałązki świeżego rozmarynu
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin

150 g sera feta
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać mocno opiekacz. Włożyć paprykę, skórką do góry, na około 10 minut, aż skórka przypiecze się i lekko zwęgli. Umieścić ją w torebce foliowej i odłożyć na 15 minut, aż ostygnie na tyle, by nie parzyła.

2) Wstawić do opiekacza bułkę, przekrojoną stroną do góry. Lekko opiec, następnie wyjąć i przełożyć na deskę do krojenia.

3) Wyjąć ruszt z grilla i usunąć z brytfanny wszystkie okruszki. Włożyć do niej cebulę, cukinię i czosnek. Posypać listkami rozmarynu oraz skropić oliwą. Doprawić solą i pieprzem do smaku i opiekać 8–10 minut, przewracając warzywa raz, aż przyrumienią się z obu stron.

4) Obrać paprykę ze skórki małym ostrym nożykiem. Pokroić na grube plastry. Ułożyć wraz z upieczonymi warzywami na spodach bułek i skropić sosem z brytfanny. Umieścić wszystkie spody w brytfannie.

5) Posypać z wierzchu pokruszonym serem feta i opiekać 3–4 minuty, aż ser przyrumieni się lekko. Przykryć wierzchami bułek. Po wyjęciu z opiekacza przekroić każdą bułkę ukośnie i podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 500 kcal, 20 g białka, 14 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 80 g węglowodanów (w tym 10 g cukrów), 4 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock