Bagietka z wędzonym łososiem i sałatką z selera

Dzięki selerowi sałatka jest chrupka i ma ciekawy smak. Zawiera też cenny potas, witaminę C i rozpuszczalny błonnik.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

200 g selera, grubo startego
175 g marchewki, grubo startej
100 g kiełków fasoli
2 cebule dymki, cienko pokrojone
skórka starta z 1 cytryny
1 łyżka oliwy z oliwek
1 duża bagietka
200 g niskotłuszczowego serka śmietankowego
50 g rukwi wodnej
300 g wędzonego łososia w plastrach
mielony czarny pieprz, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w dużej misce seler z marchewką, kiełkami, dymką, skórką z cytryny i oliwą.

2) Pokroić bagietkę na cztery kawałki, a każdy z nich wzdłuż na pół. Posmarować wszystkie kawałki serkiem (spody wcześniej lekko rozpłaszczyć).

3) Na spodach ułożyć rukiew wodną, a następnie plastry łososia. Nałożyć sałatkę selerową; docisnąć łyżką. Pokroić cytrynę na cząstki. Skropić łososia i sałatkę sokiem. Doprawić kanapki pieprzem do smaku.

4) Podawać kanapki od razu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 BAGIETKA ZAWIERA: 372 kcal, 29 g białka, 13 g tłuszczów, 5 g tłuszczów nasyconych, 36 g węglowodanów, 3 g błonnika, 1,5 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock