

Bułki z brzoskwiniami, serem brie i kiełkami

Brzoskwinie i warzywa, z których się przyrządza tę pyszną kanapkę, dostarczają wielu substancji odżywczych.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

8 suszonych brzoskwiń, pokrojonych w cienkie paski
2 łyżki octu malinowego
1 czerwona papryka, pokrojona w cienkie paski
4 duże bułki z ziarnami
250 g sera brie, pokrojonego na 8 cienkich trójkątów
35 g kiełków groszku
35 g rukoli
8 gałązek świeżej kolendry
16 dużych listków świeżej bazylii

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Włożyć brzoskwinie do miski, zalać octem malinowym. Dodać paprykę.
- 2) Przekroić bułki na pół. Na spodach ułożyć po dwa kawałki sera i połowę brzoskwiń z papryką.
- 3) Rozłożyć kiełki, rukolę, kolendrę i bazylię, a następnie resztę brzoskwiń z papryką. Skropić kanapki octem z marynaty. Przykryć wierzchami bułek.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 bułka zawiera: 518 kcal, 22 g białka, 21 g tłuszczów, 12 g tłuszczów nasyconych, 65 g węglowodanów, 2 g błonnika, 1,9 g soli