Chlebki pitta z szynką i selerem

W tych orzeźwiających kanapkach łączą się chrupiące warzywa, wędzona szynka, rodzynki, zielone oliwki i sos musztardowy przygotowany na bazie gęstego jogurtu i majonezu, dzięki czemu są one pełne kontrastujących smaków i struktur. Wystarczy dodać świeży owoc, aby posiłek był dobrze zbilansowany.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

125 g selera korzeniowego
2 marchewki
170 g chudej wędzonej szynki, pokrojonej
1 mała czerwona cebula, drobno posiekana
8 zielonych oliwek nadziewanych papryką, przekrojonych na pół
50 g rodzynek
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej
6 czosnkowych chlebków pitta
2–3 środkowe liście sałaty rzymskiej, porwane na kawałki

natka pietruszki, do przybrania

Sos musztardowy
3 łyżki gęstego jogurtu
1/2 łyżeczki musztardy z ziarenkami gorczycy
2 łyżki majonezu

PRZYGOTOWANIE:

1) Dobrze rozgrzać opiekacz. Połączyć wszystkie składniki sosu w misce i dobrze wymieszać.

2) Obrać selera oraz marchewki i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wsypać warzywa do miski z sosem, dokładnie wymieszać. Dodać szynkę, cebulę, oliwki, rodzynki i posiekaną natkę pietruszki, ponownie wymieszać.

3) Opiekać chlebki pitta pod grzałką opiekacza około 1 minuty z każdej strony. Nakroić każdy do połowy, by powstały w nich kieszonki. Włożyć liście sałaty do chlebków, a następnie nałożyć do każdej kieszonki sałatkę z szynki i selera. Przybrać natką pietruszki i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 320 kcal, 13 g białka, 6 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 54 g węglowodanów (w tym 11 g cukrów), 3 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock