

Ciabatta z grillowanymi pieczarkami

Można dodać do pieczarek trochę czosnku pokrojonego w cienkie plasterki i startego parmezanu lub prażonych orzeszków piniowych.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

300 g pieczarek
po 1 łyżeczce świeżego tymianku i szczypiorku, posiekanych
2 łyżeczki oliwy z oliwek
4 kromki ciabatty
60 g sera feta, pokruszonego
1/2 cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać mocno grill w piekarniku lub opiekacz.

2) Przyciąć nóżki pieczarek. Ułożyć grzyby nóżkami do góry na kratce grilla lub na blasze do pieczenia. Posypać tymiankiem i szczypiorkiem, skropić oliwą. Grillować 3 minuty, a następnie odwrócić na drugą stronę i piec kolejne 3 minuty.

3) Opiec kromki ciabatty.

4) Rozłożyć pieczarki na tostach. Posypać je fetą. Skropić kanapki sokiem z cytryny i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 296 kcal, 16 g białka, 15 g tłuszczów (6 g tłuszczów nasyconych), 24 g węglowodanów (1 g cukrów), 5 g błonnika, 643 mg sodu