Grillowana kanapka z warzywami

Świeże szparagi i duże pieczarki są źródłem witamin z grupy B, potrzebnych organizmowi do wytwarzania energii.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżka octu balsamicznego
1/4 łyżeczki soli
mielony czarny pieprz, do smaku
4 duże pieczarki, bez nóżek
1 mały pęczek szparagów, obranych i przekrojonych na pół
1 duża czerwona papryka, bez nasion, przekrojona na pół
4 duże kromki włoskiego pieczywa, np. ciabatty
100 g koziego serka

PRZYGOTOWANIE:

1) Mocno rozgrzać elektryczny grill. Energicznie wymieszać w małej misce oliwę z octem balsamicznym, solą i pieprzem. Posmarować sosem pieczarki, szparagi i paprykę.

2) Grillować warzywa, aż będą miękkie – szparagi i paprykę 10 minut, a pieczarki około 12 minut; odwrócić w połowie opiekania. Gdy papryka przestygnie, obrać ją i pokroić.

3) Wyłączyć grill. Ułożyć na kratce pieczywo, opiekać 2 minuty, żeby było ciepłe.

4) Posmarować kromki serkiem kozim, a następnie ułożyć na nich pieczarki, paprykę i szparagi. Podawać na ciepło.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 250 kcal, 11 g białka, 14 g tłuszczów, 6 g tłuszczów nasyconych, 21 g węglowodanów, 3 g błonnika, 1 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock