Grillowane kanapki z bakłażana i pomidora

Każdy kęs tych wyjątkowych warzywnych kanapek dostarcza zdrowych dla serca substancji odżywczych.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

27 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

50 g koziego serka
1 łyżka szczypiorku, posiekanego, i dodatkowo trochę do dekoracji
30 g bułki tartej
2 łyżki parmezanu, startego
1/2 łyżeczki suszonej bazylii
1 duże jajko
białko z dużego jajka
1/4 łyżeczki soli
2 duże bakłażany, obrane i pokrojone w plastry grubości 0,5 cm
6 cienkich plastrów pomidora, osuszonych papierowym ręcznikiem
2 łyżki oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w małej misce kozi serek ze szczypiorkiem, a w płytkim naczyniu bułkę tartą z parmezanem i bazylią. Roztrzepać jajko i białko z solą na talerzu.

2) Posmarować plaster bakłażana 2 łyżeczkami serka. Przykryć plastrem pomidora i kolejnym plastrem bakłażana. Przygotować w ten sposób resztę kanapek.

3) Zanurzyć każdą w roztrzepanym jajku, a następnie obtoczyć w bułce tartej z parmezanem. Ułożyć na papierze do pieczenia.

4) Rozgrzać 1 i 1/2 łyżki oliwy na dużej patelni o nieprzywierającym dnie. Ułożyć na niej kilka kanapek i smażyć 10–12 minut na średnim ogniu, aż będą miękkie i lekko przyrumienione; w połowie smażenia odwrócić na drugą stronę. Dolać oliwy, jeśli patelnia będzie zbyt sucha. Podawać kanapki na ciepło, udekorowane szczypiorkiem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 124 kcal, 6 g białka, 9 g tłuszczów, 3 g tłuszczów nasyconych, 6 g węglowodanów, 0,8 g błonnika, 0,6 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock