Grillowane pomidory z rukolą

Grillowane pomidory będą świetnym dodatkiem do każdego dania mięsnego.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 grube kromki bagietki
5 łyżek oliwy z oliwek
10 podłużnych pomidorów
2 ząbki czosnku
150 g rukoli
1 łyżka octu balsamicznego
1 łyżka soku z cytryny
sól
świeżo zmielony czarny pieprz
100 g zielonych oliwek bez pestek

PRZYGOTOWANIE:

1) Pokroić kromki bagietki w kostkę. Rozgrzać na teflonowej

patelni 3 łyżki oliwy i obsmażyć bułkę ze wszystkich stron. Przełożyć na talerz i odstawić. Nagrzać grill elektryczny albo rozpalić węgiel drzewny w grillu.

2) Umyć pomidory i pokroić na grube plastry. Wyciąć twarde miejsca przy szypułkach. Obrać czosnek i pokroić go w plasterki. Wcisnąć w przekrojone powierzchnie pomidorów plasterki czosnku.

3) Ułożyć pomidory na ruszcie i piec 3–4 minuty. Obrócić i piec kolejne 3 minuty. Jeśli mamy grill opalany węglem drzewnym, należy ułożyć pomidory na folii aluminiowej i grillować 3–4 minuty. Obrócić pomidory i piec kolejne 3 minuty.

4) Umyć rukolę i odwirować ją z wody w suszarce do sałaty. Odciąć łodyżki, porwać liście na mniejsze kawałki i ułożyć na talerzykach. Przygotować sos winegret: ocet balsamiczny wymieszać z sokiem z cytryny, 2 łyżkami oliwy z oliwek, solą i pieprzem.

5) Ułożyć na rukoli upieczone pomidory, skropić sosem winegret. Posypać oliwkami i grzankami. Podawać, gdy pomidory będą letnie.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 325 kcal, 4 g białka, 24 g tłuszczów, 21 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Adobe Stock