Grzanki po toskańsku z fasolą

Oto smakowita przekąska do jedzenia na gorąco lub zimno – opiekane kromki bagietki z kremowobiałym fasolowym purée przyprawionym czosnkiem i tymiankiem, przybrane kolorowymi plasterkami pomidora oraz liśćmi rukoli.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

22 grzanki

SKŁADNIKI:

2 łyżeczki oliwy z oliwek extra virgin
1 mała cebula, drobno posiekana
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
400 g fasoli cannellini z puszki, odsączonej i wypłukanej
2 łyżki gęstej, kwaśnej śmietany
1 łyżka posiekanych liści świeżego tymianku
1 cienka bagietka (około 250 g)
3 pomidory, pokrojone w plasterki
sól i pieprz
listki rukoli lub gałązki świeżych ziół, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Podgrzać oliwę na małej patelni, wrzucić cebulę oraz czosnek i delikatnie smażyć około 10 minut, aż zmiękną, od czasu do czasu mieszając.

2) Wrzucić fasolę cannellini do miski i rozgnieść tłuczkiem do ziemniaków lub widelcem. Zdjąć patelnię z cebulą i czosnkiem z ognia i dodać rozgniecioną fasolę, śmietanę oraz tymianek. Przyprawić solą i pieprzem i wymieszać. Ustawić grzanki w ciepłym miejscu.

3) Rozgrzać opiekacz do wysokiej temperatury. Usunąć końce bagietki i pokroić resztę na 22 kromki równej grubości. Opiec je z obu stron (ostudzone grzanki można przechowywać w szczelnej puszce; przed podaniem nałożyć na nie fasolową mieszankę wystudzoną do temperatury pokojowej i przybrać ziołami).

4) Rozsmarować na każdej grzance grubą warstwę pasty fasolowej, ułożyć na wierzchu plasterek pomidora i przybrać gałązkami rukoli lub świeżych ziół.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja (grzanka) zawiera: 62 kcal, 2 g białka, 2 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 9 g węglowodanów (w tym 1 g cukrów), 1 g błonnika.

Źródło zdjęcia: Shutterstock