

# 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. Opiecz je z obu stron (ostudzone grzanki można przechowywać w szczelnej puszcze; 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 plasterki 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.