Grzanki z marynowaną cebulą i sardynkami

Sardynki z puszki warto opłukać, by pozbyć się sodu dodanego do oleju. Należy obchodzić się z nimi delikatnie, ponieważ mogą się rozpaść podczas płukania.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

80 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 nieduża czerwona cebula, pokrojona w cienkie talarki
1/2 szklanki (125 ml) białego wina
2 łyżki białego octu winnego
1 listek laurowy
świeżo zmielony czarny pieprz
4 kromki chleba, opieczone
8 dużych sardynek z puszki, osączonych
1 łyżeczka natki pietruszki, drobno posiekanej
1/2 cytryny podzielonej na ćwiartki i pokrojonej w cienkie plasterki

PRZYGOTOWANIE:

1) Włóż talarki cebuli do naczynia żaroodpornego. Wlej do małego garnka białe wino i ocet winny, dodaj liść laurowy i sporo świeżo zmielonego czarnego pieprzu. Zagotuj. Polej przygotowanym sosem talarki cebuli, wymieszaj i pozostaw na godzinę, po czym odcedź. Usuń listek laurowy.

2) Rozłóż na grzankach talarki cebuli i sardynki. Posyp kanapki natką pietruszki i udekoruj cienkim plasterkiem cytryny.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 151 kcal, 9 g białka, 5 g tłuszczu (w tym 2 g tłuszczów nasyconych), 12 g węglowodanów (w tym mniej niż 1 g cukru), mniej niż 1 g błonnika, 307 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock