

Grzanki z pesto i kozim serem

Grzanki z pesto i serem możemy przygotować wcześniej, wstawić do lodówki i podpiec na grillu tuż przed podaniem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

6–8 małych pomidorów

12 suszonych pomidorów w oleju

3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin

1 łyżka octu balsamicznego

sól i czarny pieprz

1 bagietka

4–5 łyżek czerwonego pesto lub 2 łyżki musztardy z całymi ziarnami gorczycy

175 g miękkiego koziego sera

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać mocno grill. Pokroić świeże pomidory w plasterki i ułożyć na czterech talerzykach. Suszone pomidory osączyć z

zalewy i pokroić w paseczki. Posypać nimi świeże pomidory.

2) Skropić pomidory oliwą i octem, doprawić.

3) Przygotować grzanki. Bagietkę pokroić na 12 kromek grubości około 2,5 cm. Każdą kromkę posmarować czerwonym pesto lub musztardą. Nałożyć łyżkę sera i doprawić czarnym pieprzem.

4) Wstawić pod rozgrzany grill na 1–2 minuty, aż ser zacznie się topić.

5) Przełożyć gorące grzanki na talerze z pomidorami i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 567 kcal, 27 g węglowodanów, 17 g białka, 44 g tłuszczów