

# Grzanki z pieczarkami i tymiankiem

Warto je przyrządzić, kiedy brakuje nam czasu, a chcemy szybko przygotować pożywną przekąskę. Wspaniały zapach pieczarek wzmacnia smażenie ich z czosnkiem, ziołami oraz śmietaną. Doskonale smakują też na grzankach posmarowanych serkiem z ziołami.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

125 g chudego serka ricotta  
2 łydgi selera, drobno posiekane  
2 łyżki natki pietruszki, drobno posiekanej  
szczypta pieprzu kajeńskiego  
500 g pieczarek  
1 ząbek czosnku, wyciśnięty  
2 łyżki świeżego tymianku, posiekanego  
2 łyżki gęstej kwaśnej śmietany  
1 łyżeczka soku cytrynowego

8 grubych kromek wieloziarnistego chleba (ok. 400 g)  
sól i pieprz

### **PRZYGOTOWANIE:**

1) Włożyć do miski ricottę, seler, pietruszkę oraz pieprz kajeński i wymieszać. Odstawić w chłodne miejsce. Rozgrzać opiekacz do wysokiej temperatury.

2) Małe pieczarki pozostawić w całości, a większe przekroić na pół. Wrzucić je na dużą teflonową patelnię, dodać czosnek, tymianek, śmietanę oraz łyżeczkę wody. Przykryć i delikatnie smażyć 3–4 minuty, aż zmiękną i puszczą sok. Wlać sok cytrynowy, dodać sól i pieprz.

3) Opiec kromki chleba z obu stron. Zanim ostygną, posmarować każdą grzankę serkiem z ziołami, a następnie przekroić na pół.

4) Ułożyć grzanki na osobnych talerzach. Nałożyć na nie gorące pieczarki i natychmiast podawać.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 310 kcal, 15 g białka, 11 g tłuszczów (w tym 5,5 g NKT), 44 g węglowodanów (w tym 3 g cukrów), 5 g błonnika.