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 łodygi 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.

Źródło zdjęcia: Adobe Stock