

# Grzanki z sardynkami i papryką

Bez gotowania – doskonała propozycja na lekki lunch, zwłaszcza kiedy brakuje czasu. Sardynki przygotowujemy razem z ośmi, które są miękkie i łatwo się rozgniatają, a przy tym są bogatym źródłem wapnia. Także surowe warzywa zawierają mnóstwo ważnych substancji odżywczych.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

240 g sardynek z puszki, odsączonych  
2 łydgi selera naciowego, drobno posiekane  
1 czerwona papryka, drobno posiekana  
1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie plasterki  
3 łyżki pasty z suszonych pomidorów  
3 łyżki soku z limonki  
szczypta soli selerowej  
4 grube kromki razowego lub wieloziarnistego chleba  
75 g rukwi wodnej

## **PRZYGOTOWANIE:**

1) Przełożyć sardynki do miseczki i rozgnieść widelcem. Dodać posiekane łydgy selera, czerwoną paprykę, cebulę, pastę z suszonych pomidorów i sok z limonki. Przyprawić lekko solą selerową i świeżo zmielonym czarnym pieprzem.

2) Lekko opiec z obu stron kromki chleba, aż się zrumienią. Rozłożyć rukiew na grzankach, na niej ułożyć sardynki z przyprawami i podawać.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 297 kcal, 17 g białka, 14 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 28 g węglowodanów (w tym 7 g cukrów), 3 g błonnika, 676 mg sodu