Grzanki z sardynkami i papryką

Bez gotowania – doskonała propozycja na lekki lunch, zwłaszcza kiedy brakuje czasu. Sardynki przygotowujmy razem z ośćmi, 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 łodygi 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 łodygi 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

Źródło zdjęcia: Shutterstock