

Kanapeczki z makrełą

Kanapki najlepiej robić z chleba twardego na tyle, żeby dało się go cienko pokroić, nie powinien być jednak zbyt ciężki. Może to być chleb żytni, pszenno-żytni, pełnoziarnisty lub razowy. Wszystkie te rodzaje pieczywa wspaniale smakują z pastą z makreli.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

200 g filetów z wędzonej makreli, bez skóry

100 g serka naturalnego

1 łyżeczka chrzanu

12 cienkich kromek chleba żytniego

4 pomidory, cienko pokrojone

1/2 ogórka, cienko pokrojonego

8 łyżek kiełków gorczycy i rzeżuchy, posiekanych, i trochę kiełków do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Usunąć ości z makreli. Wymieszać mięso z serkiem naturalnym i chrzanem, tak aby powstała pasta.
- 2) Rozłożyć kromki chleba na blacie w 4 rzędach, po 3 kromki każdy. Odłożyć 1/4 pasty makrelowej, a resztę gładko rozsmarować na kromkach.
- 3) Ułożyć połowę plasterków ogórka i pomidora na 4 kromkach chleba posmarowanych pastą z makreli. Posypać je połową kiełków gorczycy i rzeżuchy. Przykryć drugą warstwą kromek, pastą makrelową do dołu. Rozsmarować odłożoną pastę na czystej stronie kromek. Ułożyć resztę plasterków ogórka oraz pomidora i posypać pozostałymi kiełkami gorczycy i rzeżuchy. Ułożyć na wierzchu ostatnie 4 kromki chleba, pastą makrelową do dołu. Delikatnie je przycisnąć.
- 4) Pokroić ukośnie kanapeczki na 3 lub 4 kawałki, w zależności od kształtu chleba. Każdą kanapeczkę spiąć wykałaczką, aby się nie rozpadła. Dekorować kiełkami gorczycy i rzeżuchy.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 400 kcal, 21 g białka, 17 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 44 g węglowodanów (w tym 5 g cukrów), 5 g błonnika