Kanapka na gorąco z pomidorem, mozzarellą i bazylią

Świeże zioła, na przykład bazylia, zawierają pewną ilość ochronnych przeciwutleniaczy, takich jak witamina C i beta-karoten.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4 kanapki

SKŁADNIKI:

4 cienkie plastry sera mozzarella (razem 100 g)
8 cienkich plastrów pomidora
8 cienkich plastrów czerwonej cebuli
8 porwanych listków świeżej bazylii
8 małych kromek ciabatty
1/4 łyżeczki soli
szczypta czarnego pieprzu
4 łyżeczki oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE:

1) Plastry pomidora i mozzarelli osuszyć papierowym ręcznikiem.

2) Na 4 kromkach pieczywa ułożyć po 1 plasterku mozzarelli, 2 plasterki pomidora, 2 plasterki cebuli i 2 porwane listki bazylii. Posypać solą i pieprzem. Przykryć pozostałymi kromkami pieczywa.

3) Rozgrzać oliwę na dużej, głębokiej, teflonowej patelni na średnim ogniu. Położyć kanapki na rozgrzanej oliwie. Smażyć, mocno dociskając drewniana szpatułką, aż kanapki się przyrumienią – około 2 minut. Obrócić. Smażyć kolejne 2 minuty, dociskając, żeby się przyrumieniła także druga strona, a ser się rozpuścił.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kanapka: 206 kcal, 8 g białka, 17 g węglowodanów, 12 g tłuszczów, 5 g NNKT, 23 mg cholesterolu, 1 g błonnika, 343 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock