

# 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 drewnianą 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