Kanapka ze stekiem wołowym

Tę dużą pożywną kanapkę przygotowuje się z chrupiącego chlebka ciabatta wypełnionego lekko obsmażonym stekiem i zdrowymi warzywami. Jeśli chcesz przygotować szybko danie dla jednej osoby – zmniejsz ilość składników. Wystarczy ci wtedy jedna mała ciabatta i jeden stek o wadze około 85 g.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 małe chlebki ciabatta
12 cienkich plastrów wołowego steku z chudej wołowiny (łącznie ok. 340 g)
2 łyżeczki oliwy z oliwek extra virgin
3 łyżki pasty z oliwek tapenade
4 pomidory, pokrojone w plasterki
45 g rukoli
sok z 1/2 cytryny
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać patelnię grillową albo teflonową. Przyprawić mięso solą i pieprzem. Posmarować patelnię oliwą, następnie włożyć mięso (jeśli nie mieści się na patelni naraz, to partiami) i smażyć po 30 sekund z każdej strony, jeśli lubimy mięso krwiste, lub dłużej, jeśli wolimy lepiej wysmażone.

2) Podgrzać chlebki ciabatta, by były chrupiące.

3) Szybko przekroić każdą ciabattę wzdłuż. Dolne połówki posmarować pastą z oliwek, położyć na nich plasterki pomidorów, a następnie mięso.

4) Skropić rukolę sokiem z cytryny, rozłożyć na mięsie. Polać wszystko tłuszczem z patelni i przykryć drugą połówką ciabatty. Podawać na gorąco z sałatką z rukoli oraz pomidorów.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 500 kcal, 31 g białka, 13 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 66 g węglowodanów (w tym 4 g cukrów), 4 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock