Kanapki z dolcelatte i gruszkami

Plastry soczystej gruszki, ser pleśniowy dolcelatte oraz orzechy pekan, podane na lekko opieczonych kromkach chleba, to wyjątkowo smakowite zestawienie. Chleb powinien być grubo pokrojony, wówczas przekąska będzie bogatsza w węglowodany.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 dojrzałe gruszki, najlepiej ze skórką
sok z cytryny
200 g sera dolcelatte lub gorgonzoli
8 plasterków szynki parmeńskiej
30 g orzechów pekan
8 kromek bagietki, grubości około 2 cm
4 łyżki sosu chutney z mango
30 g rukwi wodnej
30 g rukoli
pieprz

pomidorki koktajlowe, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać opiekacz. Umyć gruszki i pokroić w ćwiartki lub plasterki, a następnie skropić sokiem z cytryny, żeby nie zmieniły koloru. Pokroić ser na 8 cienkich trójkątnych plasterków.

2) Opiec w piekarniku orzechy pekan, uważając, żeby się nie przypaliły, a następnie grubo posiekać. Rozłożyć kromki bagietki na patelni grillowej i delikatnie opiec z obu stron.

3) Posmarować każdą kromkę sosem chutney z mango ułożyć na wierzchu po plasterku sera oraz po ćwiartce gruszki, posypać orzechami pekan. Ułożyć po plasterku szynki parmeńskiej i posypać rukwią wodną oraz rukolą. . Doprawić pieprzem. Podawać z pomidorkami koktajlowymi przekrojonymi na pół.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 440 kcal, 18 g białka, 24 g tłuszczów (w tym 12 g NKT), 38 g węglowodanów (w tym 16 g cukrów), 5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock