Kanapki z indykiem i warzywami

Te kanapki nie wyglądają efektownie – ot, sos boloński w razowych bułeczkach – ale na pewno będą smakowały całej rodzinie. Zamiast klasycznej mielonej wołowiny proponujemy mielone mięso z indyka – albo dowolne chude mielone mięso.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oleju
2 łodygi selera naciowego, posiekane
1 duża cebula, drobno posiekana
1 duża marchewka, posiekana
1 bakłażan, pokrojony w kostkę
1 ząbek czosnku, rozgnieciony
500 g mielonego mięsa z indyka
400 g krojonych pomidorów z puszki
2 łyżeczki przecieru pomidorowego
2 łyżki świeżej bazylii, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej na dużej patelni, na średnim ogniu. Wrzucić łodygi selera, cebulę, marchewkę, bakłażana i czosnek. Smażyć około 6 minut, od czasu do czasu mieszając, aż warzywa zmiękną.

2) Wrzucić mięso na patelnię z warzywami, dokładnie wymieszać. Smażyć 5 minut, od czasu do czasu mieszając, aż całe mięso straci różowy kolor.

3) Dodać pomidory, przecier pomidorowy i bazylię, wymieszać. Doprowadzić całość do wrzenia, zmniejszyć ogień, przykryć patelnię i gotować na wolnym ogniu około 30 minut, od czasu do czasu mieszając, aż sos zacznie gęstnieć i zmniejszy objętość.

4) Tuż przed podaniem przekroić bułki i lekko je opiec. Nałożyć na spody sos z indykiem, posypać serem, przykryć górnymi częściami bułek i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 412 kcal, 50 g białka, 10 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 33 g węglowodanów (w tym 10 g cukrów), 5 g błonnika, 378 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock