Kanapki z łososiowymi ciasteczkami

Jeśli smak łososia z puszki jest dla kogoś zbyt intensywny, niech przyrządzi tę kanapkę z wędzonym łososiem, sprzedawanym w foliowych opakowaniach. Jeśli jednak ten pierwszy przypada nam bardziej do gustu, użyjmy go 450 g.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 białka
1/4 szklanki łagodnej salsy
1/4 szklanki chudego majonezu z oleju rzepakowego
1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
1/4–1 łyżeczki ostrego sosu paprykowego
210 g wędzonego łososia, osuszonego papierowymi ręcznikami
1 szklanka pokruszonego miąższu chleba razowego
4 bułeczki razowe lub pełnoziarniste
Mix sałat
1 duży pomidor pokrojony na 4 plastry

4 plastry czerwonej cebuli

PRZYGOTOWANIE:

1) Wlać salsę do sita ustawionego na misce i odczekać 10 minut, by odsączyć ją z płynu. Potrząsać sitem, by odsączyć staranniej.

2) Wyłożyć blachę pergaminem. W średniej misce ubić pianę z białek. Dodać salsę, majonez, kmin rzymski i sos paprykowy. Wymieszać. Dodać łososia i pokruszony chleb. Delikatnie połączyć. Uformować z tej masy cztery placuszki, ułożyć je na blasze i wstawić do lodówki na przynajmniej pół godziny.

3) Spryskać patelnię teflonową olejem w sprayu. Wrzucić placuszki i smażyć na średnim ogniu przez około 6 minut, przewracając raz na drugą stronę, aż przyrumienią się i zrobią chrupkie.

4) Na każdej bułeczce ułożyć sałaty, a na nim plaster pomidora, rybny placuszek i cebulę.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 367 kcal, 30 g białka, 39 g węglowodanów, 6 g błonnika, 11 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 81 mg cholesterolu, 779 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock