

Małe bagietki z wędzonym indykiem

Małe bagietki o miękkim mięszu i chrupiącej skórce doskonale nadają się do przygotowania szybkich przekąsek. W tym przepisie twarde oraz miękkie warzywa podaje się z plasterkami pysznego wędzonego indyka. Tak przygotowane kanapki są zdrowe i pożywne.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 małe bagietki (razem około 600 g)

2 cykorie

2 opakowania kiełków gorczycy i rzeżuchy

350 g wędzonej piersi indyka, pokrojonej w cienkie plasterki

1 duża czerwona papryka, pokrojona w cienkie paski

2 łodygi selera naciowego, pokrojone ukośnie na kawałki długości 4 cm

Sos szczypiorkowy

3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
1 łyżka soku z cytryny
1 łyżeczka musztardy dijon
1 łyżka szczypiorku, pokrojonego
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Nakroić bagietki wzdłuż ostrym nożem do pieczywa. Pokroić cykorię w ukośne plasterki grubości około 1 cm. Pociąć kiełki gorczycy i rzeżuchy kuchennymi nożyczkami.

2) Wymieszać wszystkie składniki sosu i doprawić solą oraz pieprzem.

3) Ułożyć w rozchylonych bagietkach plasterki cykorii oraz kiełki gorczycy i rzeżuchy, a następnie plasterki indyka. Rozłożyć na wierzchu kawałki papryki oraz selera. Połączyć nadzienie sosem. Podawać w ciągu 1 godziny od przygotowania.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 580 kcal, 34 g białka, 14 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 85 g węglowodanów (w tym 6 g cukrów), 4 g błonnika