Włoska sałata z grzankami

Zdrowa sałatka we włoskim stylu z dodatkiem grzanek. Pyszny pomysł na lekkie śniadanie czy szybki posiłek do zjedzenia w pracy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 kromki bułki paryskiej, grubości 2,5 cm
2 łyżki oliwy z oliwek
2 podłużne pomidory, przekrojone wzdłuż na pół i pokrojone w plasterki
1 ogórek, pozbawiony nasion i posiekany
2–3 cebule dymki, pokrojone w plasterki
2 łyżki parmezanu, tartego
liście sałaty
3 łyżki czerwonego octu winnego
1 ząbek czosnku, posiekany
1/4 łyżeczki suszonej bazylii

PRZYGOTOWANIE:

1) Posmarować kromki bułki z obu stron 1 łyżką oliwy i ułożyć je na blasze. Opiekać 10–15 cm poniżej grzałki opiekacza, po 1–2 minuty z każdej strony, aż lekko się przyrumienią. Pokroić w kostkę o boku 2,5 cm.

2) Delikatnie wymieszać w misce grzanki z pomidorami, kawałkami ogórka, cebulą dymką i parmezanem. Rozłożyć na czterech talerzach wyłożonych liśćmi sałaty.

3) Wymieszać ocet z czosnkiem, bazylią i resztą oliwy w misce. Polać sałatę. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 176 kcal, 9 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 2 mg cholesterolu, 222 mg sodu, 20 g węglowodanów, 2 g błonnika, 5 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock