



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Włoskie grzanki



Włoskie grzanki

★★★★★ (35)

🕒 10 minut

🍴 1-2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

535 kcal / 1 porcję (345 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 154.99 kcal 7.75%	🥩 Biało 6.84 g 13.68%	🍞 Węglowod. 16.41 g 6.08%	🍷 Tłuszcze 7.36 g 10.51%	🌾 Błonnik 1.22 g 4.88%	GDA 7.75 %
--	------------------------------------	--	---------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Ciabatta - 80g (sztuka)
- Mozzarella - 60g (4 plastry)
- Pomidor koktajlowy - 160g (8 sztuk)
- Oliwki czarne marynowane - 20g (8 sztuk)
- Bazylia świeża - 10g (2 gałązki)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ciabattę pokrój w poprzek na 4 kromki. Każdą zapiecz w piekarniku lub opiecz w tosterze.

KROK 2: Pomidorki umyj, pokrój na ćwiartki, przełóż do miseczki i dodaj plasterki oliwek. Pomidorki polej oliwą z oliwek połączoną z poszatkowanym drobno czosnkiem i oregano.

KROK 3: Mozzarellę połóż na jeszcze ciepłe pieczywo, na każdą kanapkę dodaj pomidorki i ozdób świeżą bazylią.

Smacznego!

