

Panini z tofu i bakłażanem

Sposób na zdrową i smaczną przekąskę

 Ilość porcji: 2

 Czas przygotowania: 10

Składniki

- Bakłażan - 1 szt.
- Pomidory - 2 szt.
- Tofu wędzone - 150 gr.
- Masło - 100 gr.
- Bułka tarta - 4 - 5 łyżek
- Świeże warzywa cebula, czosnek, koperek, pietruszka, mięta, oregano - 2 łyżki
- Sok z cytryny
-
-



Wykonanie:

Bakłażany, pomidory i tofu pokroić w 5 cm krążki.

Zrobić kanapki układając naprzemiennie warstwy bakłażanów, pomidorów i tofu.

Roztopić masło na patelni, dodać drobno posiekaną zieleninę, bułkę tartą i delikatnie wymieszać do uzyskania jednolitej konsystencji.

Skropić kanapki sokiem z cytryny z obu stron, a następnie obtoczyć je w mieszance bułki tartej i zieleniny.

Rozgrzej opiekacz do i delikatnie ułóż kanapki.

Zamknij pokrywę, ale bez naciskania. Zobaczysz, że z obu stron powstanie chrupiąca skórka. Obróć kanapki, aby równomiernie się zrumieniły.

Podawaj kanapki z bakłażanem skropione dressingiem z octu balsamicznego i odrobiną zieleniny.