



6 SPOSOBÓW NA CIABATTE



przepisy.pl



Kanapka z tempeh

przepisy.pl



 15 minut  3 osoby  Łatwe

Składniki:

- ciabatta - 3 sztuki
- tempeh - 15 gramów
- Rama 100% Roślinna** - 4 gramy
- kielki sojowe - 20 gramów
- marchewka średnia - 1 sztuka
- kawałek świeżego imbiru - 1 sztuka
- orzechy ziemne - 2 łyżki
- sos sojowy - 2 łyżki
- olej sezamowy - 1 łyżka
- strąk ostrej papryki - 1 łyżka
- kolendra - 1 pęczek
- liście sałaty lodowej - 8 sztuk

Sposób przygotowania:

1. Bułki przekrój na pół, wydrąż z nich miąższ, posmaruj margaryną i włóż na 4 minuty do nagrzanego do 190° C piekarnika.
2. W międzyczasie tempeh pokrój w paseczki, marchew zetrzyj na tarce, imbir obierz i także zetrzyj na tarce, a chili i kolendrę posiekaj.
3. Na rozgrzanej patelni, bez tłuszczu, obsmaż warzywa i orzechy. Kiedy będą już ciepłe, dodaj tempeh, sos sojowy, olej sezamowy, imbir, kolendrę i chili. Całość dokładnie wymieszaj.
4. Gorący farsz zawiń w liście sałaty i ułóż między opiekzonymi bułkami.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Ciabatta z oliwkami i bakłażanem



 30 minut  4 osoby  Średnie

Składniki:

- ciabatta - 2 sztuki
- Ketchup Hellmann's z ekstraktem z liści Stewii** - 6 łyżek
- Sos sałatkowy włoski Knorr** - 1 opakowanie
- bakłażan - 1 sztuka
- papryka czerwona - 1 sztuka
- fileciki anchovies - 4 sztuki
- oliwki czarne - 2 łyżki
- papryczka chilli
- rukola, garstka - 1 sztuka
- świeża kolendra - 1 pęczek
- ząbki czosnku - 2 sztuki
- oregano suszone - 1 łyżeczka
- starty ser żółty - 4 łyżki
- oliwa z oliwek - 9 łyżek

Sposób przygotowania:

1. Bakłażana pokrój w plastry, oprósź solą i pozostaw na kilka minut na papierowym ręczniku. Po tym czasie opłucz plastry pod wodą i osusz na ręczniku. Bakłażana skrop oliwą i opiecz na rozgrzanym grillu.
2. Paprykę przekrój wzdłuż na pół, wytnij gniazdo i również zgrilluj.
3. Ciabatty przekrój wzdłuż na połówki. W miseczce połącz ketchup Hellmann's, posiekane fileciki ryby, posiekaną papryczkę chilli, oregano oraz 2 łyżki oliwy. Powstałym sosem posmaruj pieczywo.
4. Grillowane warzywa pokrój w cienkie paski. Przełóż do miseczki i połącz z rukolą, dodaj oliwki, oraz pokrojoną drobno kolendrę. Sos sałatkowy Knorr rozmieszaj z 3 łyżkami oliwy oraz taką samą ilością wody. Połącz razem wszystkie składniki i wymieszaj.
5. Przygotowana sałatkę nałóż na pieczywo i posyp równomiernie startym serem. Ciabatty ułóż na rozgrzanym grillu i zapiekaj powoli przez kilka minut, do momentu gdy ser rozpuści się.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Kanapka z ciabatty na drugie śniadanie



 15 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- ciabatta - 1 sztuka
- Majonez Hellmann's Babuni** - 4 łyżki
- Sos sałatkowy czosnkowy Knorr** - 1 opakowanie
- pomidory - 2 sztuki
- mozzarella w kulce - 1 sztuka
- rucola - 100 gramów
- szynka parmeńska - 4 plastry
- oliwki czarne - 10 sztuk
- oliwa z oliwek - 3 łyżki

Sposób przygotowania:

1. Sos sałatkowy Knorr wymieszaj z Majonezem Babuni Hellmann's.
2. Ciabattę przekrój wzdłuż na pół i posmaruj sosem majonezowy.
3. Rukolę umyj, osusz i wymieszaj z oliwą. Pomidory i mozzarellę pokrój na plasterki.
4. Na dolnej warstwie ciabatty połóż rukolę, a następnie na przemian plastry sera i pomidora.
5. Na końcu połóż szynkę, a na wierzchu pokrojone oliwki.
6. Całość przykryj drugą częścią ciabatty i zepnij kanapkę wykałaczką. Podawaj na zimno lub ciepło.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Ciabatta z grillowanymi warzywami



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- ciabatta - 4 sztuki
- Ketchup Hellmann's z ekstraktem z liści Stewii** - 100 mililitrów
- papryka czerwona - 1 sztuka
- pieczarki portobello - 4 sztuki
- pomidor - 1 sztuka
- cebula czerwona - 1 sztuka
- sałata rucola - 100 gramów
- ser mozzarella light - o niskiej zawartości tłuszczu, gomółka - 2 sztuki

Sposób przygotowania:

1. Paprykę i pieczarki przekrój na cztery części, cebulę pokrój w plastry. Warzywa opiecz na patelni grillowej, następnie przełóż do miski i połącz z ketchupem.
2. W przeciętej do połowy bułki nałóż rukolę, plastry pomidorów, grillowane warzywa oraz plastry sera mozzarella.
3. Kanapkę dodatkowo tuż przed podaniem podgrzej w opiekaczu lub w grillu elektrycznym.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisyp1



Kanapka włoska

przepisy.pl



Składniki:

- ciabatta - 2 sztuki
- Sos Hellmann's Czosnkowy z jogurtem**
- pomidor - 2 sztuki
- mozzarella - 2 sztuki
- oliwa z oliwek - 4 łyżki
- rukola - 0.25 opakowań
- sól - 1 szczypta



15 minut



2 osoby



Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Ciabattę przekrój wzdłuż na pół i posmaruj sosem Hellmann's.
2. Pomidory i mozzarellę pokrój w plastry. Układaj na pieczywie na przemian plastry sera i pomidorów.
3. Kanapkę posyp szczyptą soli a następnie świeżą rukolę. Całość skrop oliwą i podawaj.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



Kanapki na piknik

przepisy.pl



 15 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- ciabatta - 4 sztuki
- Majonez Hellmann's Oryginalny** - 3 łyżki
- pieczona wołowina, najlepiej rostbef - 8 plastrów
- Ketchup Hellmann's Pikantny** - 1 łyżka
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- rukola
- pomidor - 1 sztuka
- czerwona cebula - 1 sztuka
- żółta papryka - 1 sztuka
- sos tabasco - kilka kropel
- oliwa z oliwek - 2 łyżki

Sposób przygotowania:

1. Bułki przekrój wzdłuż na pół i opiecz chwilę w nagrzanym piekarniku. Paprykę oczyść i pokrój na ćwiartki, skrop oliwą i zgrilluj na patelni. Pomidory oraz cebulę pokrój w cienkie plastry.
2. Majonez wymieszaj z ketchupem, czosnkiem drobno pokrojonym oraz sosem tabasco. Następnie posmaruj nim połówki pieczywa.
3. Na dolnych połówkach pieczywa rozłóż kolejno: rukolę, plastry mięsa, pomidory, cebulę oraz paprykę.
4. Wszystkie kanapki przykryj pozostałymi połówkami pieczywa, przyciśnij lekko dłonią i zawiń w pergamin.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl