

## Kanapka z duszonym porem, śledziem, jabłkiem i grejpfrutem

### Składniki:

- 1 kromka chleba żytniego z ziarnami
- 50g fileta śledziowego w zalewie olejowej
- 1 mały por
- 50-100ml wody
- łyżka oleju rzepakowego
- 1/3 jabłka
- 1/2 żółtego grejpfruta
- listki rozmarynu do dekoracji

### Wykonanie:

Z pora odetnij zieloną część, a białą przekrój na pół i dokładnie przepłucz pod bieżącą wodą. Białą część pora podziel na mniejsze części i dodaj do rondelka. Do pora dodaj tyle wody, aby przykryć jego powierzchnię, dopraw szczyptą soli i zagotuj. Warzywo duś na najmniejszym ogniu, aż zmięknie oraz woda odparuje. Na koniec duszenia do pora dodaj 1 łyżkę oleju rzepakowego.

Z jabłka wykrój kilka plastrów, które następnie pokrój na grube słupki. Grejpfruta obierz za pomocą noża, usuwając białą, gorzką skórkę. Wyfiletuj grejpfruta, usuń błonę, wycinając sam miąższ. Gotowego grejpfruta pokrój na mniejsze części.

Filet śledziowy odsącz z zalewy olejowej i pokrój na mniejsze kęsy. Na kromkę chleba wyłóż podduszonego pora, słupki jabłka i kawałki śledzia. Na sam wierzch połóż grejpfruta i udekoruj potrawę listkami rozmarynu.