Bruschetta z pieczonymi karczochami i papryką

Tosty z karczochami i salami przyrządza się błyskawicznie z kromek ciabatty, smarując je tapenadą, której zawdzięczają wyrazisty aromat oliwek, oliwy i czosnku.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 ciabatta (ok. 250 g)
1 czerwona papryka, pokrojona w cienkie paski
2 łyżki oliwy z oliwek (ze słoika z karczochami)
1 czerwona cebula, posiekana
4 łyżki tapenady
290 g grillowanych karczochów w oliwie, odsączonych i pokrojonych w plasterki
40 g kaparów w zalewie

PRZYGOTOWANIE:

1) Opiec ciabattę Rozgrzać dość mocno opiekacz i wyłożyć blachę folią aluminiową. Pokroić ciabattę ukośnie na 12 kromek o grubości 1,5 cm. Ułożyć je na ruszcie i opiekać około minuty z obu stron, aż się przyrumienią.

2) Przyrządzić nadzienie W czasie gdy ciabatta się opieka, obtoczyć paseczki papryki w oliwie. Wyjąć ruszt z ciabattą z grilla i odstawić. Ułożyć paprykę w jednej warstwie na połowie blachy wyłożonej folią. Piec 6 minut aż papryka będzie mocno przypieczona.

3) Przygotować bruschetty W czasie gdy piecze się papryka, wymieszać tapenadę w słoiku, żeby połączyć ją z oliwą, a następnie posmarować cienką warstwą wszystkie kromki. Ułożyć na każdej po kilka kawałków papryki, karczochów, cebuli i kaparów. Wstawić do opiekacza na minutę, by je rozgrzać. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 391 kcal, 12 g białka, 22 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 37 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Shutterstock