

Bruschetta z pomidorami i szynką

Małutkie zapiekane kanapki z sosem pesto, szynką parmeńską oraz dojrzałymi pomidorami to kwintesencja śródziemnomorskiego smaku. Są popularne w południowej Francji i we Włoszech. Poniższy przepis daje możliwość wykorzystania resztek bagietek.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 bagietka (około 170 g)
2 łyżki sosu pesto
85 g szynki parmeńskiej, cieniućko pokrojonej
3 dojrzałe, średnie pomidory, pokrojone w plasterki
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
sól i pieprz
liście rukoli, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać opiekacz. Pokroić bagietkę na 12 kromek. Ułożyć je na kratce i piekać, aż się przyrumienią.

2) Odwrócić kromki i posmarować sosem pesto. Ułożyć na wierzchu złożone i przycięte plasterki szynki parmeńskiej i plasterki pomidorów, a następnie skropić wszystko oliwą z oliwek. Przyprawić solą i pieprzem.

3) Wstawić bruschetty ponownie do opiekacza na 1–2 minuty lub do czasu, aż plasterki pomidorów zaczną mięknąć i lekko się przypieką na brzegach. Przybrać każdą bruschettę kilkoma listkami rukoli. Podawać na gorąco lub w temperaturze pokojowej.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 115 kcal, 6 g białka, 4 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 12 g węglowodanów (w tym 1 g cukrów), 0,5 g błonnika