

Bruschetta

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 20 sztuk
- Wartość odżywcza 1 sztuki: 40 kcal \ B-2 g \ W-4 g \ T-1,5 g \ Bł-0,5 g

Składniki

- ✓ bagietka – 1 średnia sztuka (140 g)
- ✓ oliwa lub masło – do posmarowania (10 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (5 g)
- ✓ pomidor – 2 sztuki (340 g)
- ✓ mozzarella – 1 kulka (125 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ świeża bazylia – kilka listków

Przygotowanie

1. Bagietkę pokrój na kawałki. Każdy posmaruj masłem lub skrop oliwą. Natrzyj startym czosnkiem (albo posyp granulowanym). Pomidory sparz, odbierz i pokrój w kostkę.
2. Mozzarellę również pokrój w kostkę. Ułóż na kawałkach pieczywa. Dopraw solą i pieprzem.
3. Piecz w 200C przez ok 8-10 minut (do momentu aż ser się roztopi).
4. Przystrój świeżą bazylią. Gotowe 😊

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/bruschetta/>