

ANTIPASTI E SNACK

Bruschette all'ortolana e Kebab mediterranei

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 30 min COTTURA: 25 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



PER LE BRUSCHETTE

200 g di pane integrale
200 g di pomodorini
150 g di fagiolini lessi
50 g di pecorino
1 spicchio di aglio
2 cucchiai di olio extravergine di oliva
sale e pepe.

PER IL KEBAB

2 zucchine
1 melanzana
16 pomodorini ciliegia
8 mozzarelle ciliegina
qualche foglia di basilico
3 cucchiai di olio extravergine di oliva
poco origano
sale e pepe.

PREPARAZIONE

1 Per le bruschette: grigliare il pane.



2 Tagliare a spicchi il pomodoro.

In una ciotola mescolare i pomodorini, i fagiolini lessati, olio, sale e pepe.



3 Stroginate il pane con l'aglio e versateci sopra le verdure concludendo con scaglie di pecorino.



4 Per il Kebab: tagliare a fette le zucchine e grigliatele.



5 Grigliate anche le melanzane tagliate a fette e tagliate a spicchi i pomodori.



6 Preparate degli spiedini alternando le verdure con le mozzarelle, le foglie di basilico ed i pomodorini.



7 Grigliare gli spiedini per pochi minuti finchè la mozzarella non sarà morbida.



8 In una ciotola mescolare olio, sale, pepe e origano.

Servite gli spiedini con l'emulsione.

