TORTE SALATE

Pane farcito

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

INGREDIENTI

pane in cassetta intero

2 vasetti di yogurt greco

2 o 3 pomodori

1 cetriolo

1/2 cipolla

1 cucchiaio di capperi dissalati

sale

peperoncino

olio.

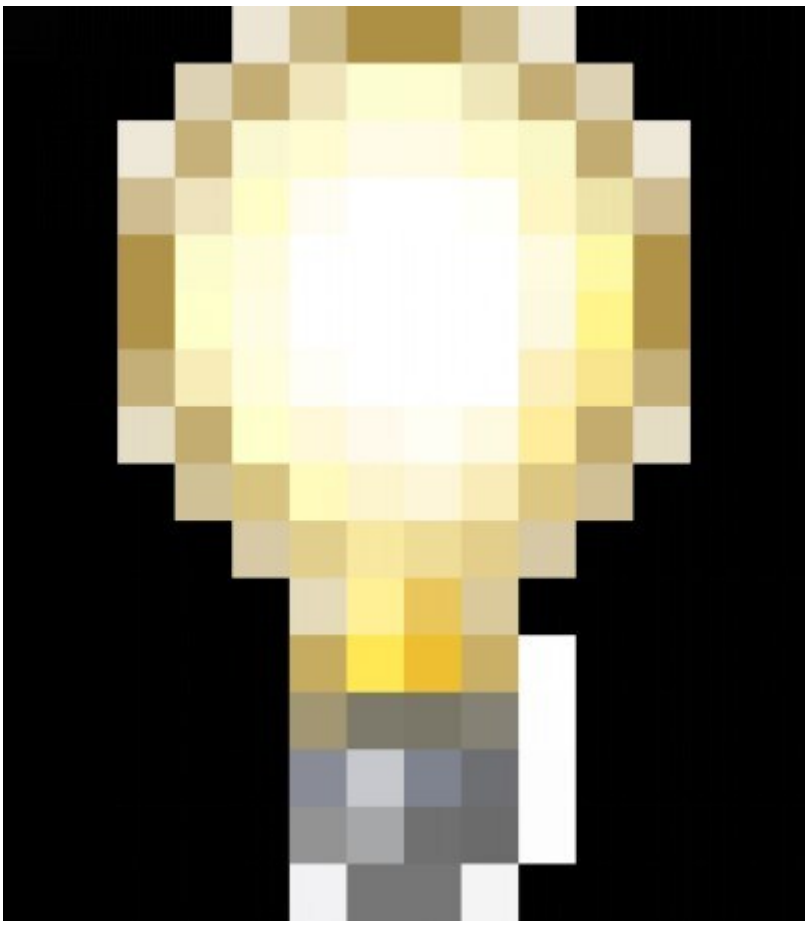
PREPARAZIONE

1 Per prima cosa, eliminare la mollica tagliando via un parallelepipedo di pane.

2 (per estrarlo meglio, praticare un'incisione anche su uno dei lati lunghi, a circa 3 cm di distanza dalla base).

Si ottiene, quindi, un contenitore di pane.

Foderare il contenitore con delle foglie di lattuga



3 oppure sbriciolare sul fondo del pane carasau (mezzo foglio) così che l'eventuale eccesso di umidità rilasciata dalle verdure non inzuppi troppo il pane.

4 Cominciare distribuendo sul fondo i pomodori a fettine ed un po' di capperi, salato e condito con un po' d'olio e steso sopra lo yogurt greco (1 confezione).

5 Fare uno strato con la cipolla e poi di cetriolo tagliati a fettine e conditi.

6 Distribuire il secondo vasetto di yogurt e poi di nuovo uno strato di pomodoro e capperi chiudendo poi il tutto con lo strato di crosta tagliata via dal "parallelepipedo" estratto prima.

7 Tenere in frigorifero per 3-4 ore ed ecco l'aspetto una volta tagliato.