

ANTIPASTI E SNACK

Crostini con verdure grigliate

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 12 min COSTO:

basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Crostini con verdure grigliate, ovvero un antipasto semplice, leggero e gustoso per accontentare tutti i palati, anche quelli più esigenti.

Un piatto semplice, rustico ma allo stesso tempo colorato e ricco di sapore. Volete sapere il segreto dello chef? Il condimento a base di Olio Extravergine d'Oliva di Mazara DOP estratto a freddo che è stato aromatizzato con origano, menta e aglio.

Un piatto vegetariano davvero equilibrato e sfizioso.

INGREDIENTI

MELANZANE 1
PEPERONI 2
ZUCCHINE 2
ORIGANO ESSICCATO 1 pizzico
MENTA 1 rametto
SPICCHIO DI AGLIO 1
BAGUETTE 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Lavate le zucchine, rimuovete le due estremità ed affettatele per il lungo.



- 2 Scaldate molto bene una griglia e quando è pressoché rovente fatevi grigliare le zucchine su entrambi i lati. Impiegherete circa 3 minuti per lato.



- 3 Lavate i peperoni e tagliateli in falde, quindi rimuovete i semi e i filamenti bianchi interni che rendono il peperone indigesto.



- 4 Tagliate le falde dei peperoni in pezzi e grigliatele sempre sulla griglia rovente per circa 4 minuti per lato.



- 5 Lavate, ora, le melanzane, rimuovete il picciolo ed affettatele. Successivamente fate grigliare anch'esse per circa 3 minuti per lato sulla griglia rovente.



6 Mentre le verdure cuocendo sulla griglia, preparate il condimento: in una ciotola versate l'Olio Extravergine d'Oлива di Mazara DOPO ed insaporitelo con qualche fogliolina di menta fresca, l'aglio tritato, dell'origano essiccato e del sale.





7 A questo punto tagliate le verdure a pezzetti regolari e trasferitele in una pirofila dove le

condirete con l'olio aromatizzato appena preparato.



- 8** Utilizzando la stessa griglia usata per le verdure, fate grigliare per un paio di minuti un pezzo di baguette, o il pane che preferite, in modo da renderlo croccante esternamente.



- 9** Distribuite le verdure grigliate sui crostini di pane, aggiungete un giro d'Olio Extravergine d'Oliva di Mazara DOP se lo gradite e servite in tavola.

