

Sandwich aperto di mozzarella e melanzana

Calorie: 259

Proteine: 10 g

Grassi: 11 g

Carboidrati: 30 g

Ingredienti per 4 persone:

- 8 fette di pan carré integrale
- 1 melanzana media di circa 600 g
- 100 g di mozzarella
- 8 pomodori secchi sott'olio
- 1 cucchiaio di olio
- 1/4 di cucchiaino di peperoncino secco tritato
- 1 cucchiaino di origano secco
- 1 rametto di prezzemolo
- sale

Preparazione:

- 1) Riscaldare il grill.

- 2) Lavare bene la melanzana e tagliarla a fette di circa 5 mm di spessore.

Metterle nella base del grill e spennellarle da ambo le parti con un poco di olio. Arrostire circa 12 minuti o finché si vedano dorate e rigirarle.

- 3) Mescolare in una ciotola con una forchetta origano, qualche pizzico di peperoncino, un po' di sale e l'olio che resta.

- 4) Spennellare il pan carré con il preparato e coprirlo con le fette di melanzane arrostate al grill e la mozzarella tagliata a fettine. Mettere sopra il rametto di prezzemolo e i pomodori sgocciolati. Servire immediatamente, molto caldo.

Ricetta buona per:

stipsi, menopausa e diabete

Più leggero

Invece di arrostitire le fette di melanzane pennellandole con olio nel grill, arrostitiscile nel forno a microonde, per alcuni minuti, solo con un paio di gocce di olio. Rigirale e ripeti l'operazione dall'altra parte. Invece della melanzana, puoi utilizzare anche altre verdure come le zucchine o i peperoni rossi arrostiti.

