

GOMBA BRUSCHETTA



10 mini
bruschetta

Előkészítési idő: 15 perc

Főzési idő: 10 perc

Alapanyagok:

- 2 leveles kanálnyi olíva olaj
- 1 mogyoróhagyma vagy kisebb vöröshagyma (50 g), megtisztítva és kockákra vágva
- 200 g gomba
- 20 g rukkola
- 1 kávéskanálnyi citromlé
- 1 kávéskanálnyi balsamecet
- Őrölt feketebors
- Mevalia Mini Baguette
- Néhány rukkolalevél a díszítésre

Az elkészítés menete:

1. A gombát tisztítsa meg és szeletelje fel.
2. Egy tepsiben 1 evőkanálnyi olíva olajat forrósítson fel, tegye bele a kockákra vágott hagymát és a felszeletelt gombát. Közepes tűzön pirítsa barnára, majd a tűzhelyről vegye le.
3. A forrólevegős/gázsütőt 200/180 °C-ra melegítse fel.
4. A finomra vágott rukkolat a hagymával és a gombával keverje össze. Adja hozzá a citrom levét, a balsamecetet, és a megmaradt olajat, és egy kis borsot.
5. A Mevalia Mini Baguette-et süssse meg, kihűlése után hosszanti irányban vágja ketté.
6. Mindegyik Mevalia Mini Baguette - et töltsse meg a gombás töltelékkel, és az előmelegített sütőben süssse 10 percig.
7. A rukkola levelekkel díszítve tálalja.

TIP:

A töltelékét már korábban is elkészítheti, mivel az hűtőben, fedett edényben 24 óra hosszat tárolható.

Teljes adag	Energia - 316 kcal	6,4 g fehérje	202 mg Phe
1 adag	Energia - 32 kcal	0,6 g fehérje	20 mg Phe
Mevalia Mini Baguette (100 g)	Energia - 229 kcal	0,9 g fehérje	23 mg Phe