



Antipasto

Fagottini di tomme alla griglia

Preparazione: ca. 20 min.

Cottura alla griglia: ca. 6 min.

Energia pezzo (1/4):

450 kcal, grassi 30 g, carboidrati 19 g, proteine 25 g, vegetariano

Per 4 pezzi

- 1 spicchio d'aglio
- 2 c. di olio d'oliva
- 1 limone
- 1 melanzana (ca. 300 g)
- 4 tomme (da ca. 100 g l'una)
- 2 panini (ad es. Bürli)

Ecco come fare:

- 1 Marinata:** sbucciare l'aglio, tritarlo finemente e unirlo in una ciotola all'olio. Sciacquare il limone sotto l'acqua calda, tamponarlo, grattugiare metà della scorza e spremere 1 c. di succo. Affettare la melanzana a fette di ca. 3 mm di spessore e spennellarle con la marinata.
- 2 Fagottini:** disporre su un tagliere 2 fette di melanzana leggermente sovrapposte, adagiarvi sopra un tomme, ricoprire con altre 2 fette di melanzana e richiudere a fagottino utilizzando dello spago da cucina. Procedere allo stesso modo con le restanti fette di melanzana e le tomme.
- 3 Cottura alla griglia:** grill alla carbonella/a gas/elettrico: grigliare i fagottini di melanzana con il coperchio chiuso a fuoco medio o a temperatura media (ca. 200 °C) per ca. 3 min. su ciascun lato. Tagliare il pane a fette, grigliarle su entrambi i lati per ca. 2 min. e impiattare insieme ai fagottini.

Suggerimento: puoi aggiungere alla marinata 2 c. di salvia tritata finemente. Anziché sul grill puoi cuocere i fagottini in poco olio caldo in una padella antiaderente per ca. 3 min. per lato.

Aiuto per la spesa
Trovate questi ingredienti
nei Coop Pronto.

