



Φέτα ψητή με ντομάτα και ελιές

20 λεπτά

Χρόνος
Εκτέλεσης

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Photo credit: G. Drakopoulos - Food Styling: T. Webb

- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τις ντομάτες, τις ελιές, το κρεμμύδι, το σκόρδο και 1 κ.σ. μαϊντανό, ρίγανη, ελαιόλαδο και λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι.
- Βάζουμε το φούρνο μας να ζεσταθεί στο γκριλ σε μέτρια προς υψηλή φωτιά.
- Στη μέση ενός κομματιού αλουμινοχαρτο βάζουμε ένα κομμάτι φέτα. Βάζουμε από πάνω λίγο από το μείγμα μας με τις ντομάτες. Ανασηκώνουμε τις άκρες από το αλουμινοχαρτο έτσι ώστε να μην τρέξουν τα ζουμιά έξω από αυτό. Το τοποθετούμε για 15 λεπτά στη γκριλιέρα για να ζεσταθεί. Αφαιρούμε και βάζουμε σε πιάτο. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία για όλα τα κομμάτια φέτας που έχουμε.

Tip

Η φέτα δεν θα λιώσει. Θα ζεσταθεί και θα μαλακώσει. Γαρνίρουμε με μαϊντανό και σερβίρουμε με τα κριτσίνια. Αν κρυώσει θα ξανασταθεροποιηθεί πάλι. Μπορούμε αν θέλουμε να τη ξαναζεστάνουμε στο φούρνο.

Συστατικά

- 15 ντοματίνια
- 8-10 ελιές, χωρίς κουκούτσια
- 1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένη
- 1 κρεμμύδι, μικρό
- 2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένα φύλλα, χωρισμένα
- 1 κ.γ. ρίγανη
- 1 κ.γ. ελαιόλαδο
- πιπέρι, φρεσκοτριμμένο
- 280 γρ. φέτα
- κράκερ, για τα βουτάμε

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

211 Θερμίδες (kcal)	16.9 Λιπαρά (γρ.)	10.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	2.6 Υδατ/κες (γρ.)
11%	24%	50%	1%
2.5 Σάκχαρα (γρ.)	11.3 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.2 Αλάτι (γρ.)
3%	23%	4%	37%