



# Ελληνική μπρουσκέτα

20 λεπτά

Χρόνος  
Εκτέλεσης

4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά.
- Προσθέτουμε μία κουταλιά του γλυκού από το βούτυρο και το αφήνουμε να λιώσει.
- Προσθέτουμε 2 φέτες ψωμί και φρυγανίζουμε για 2-3 λεπτά από κάθε πλευρά μέχρι να πάρουμε ένα ωραίο χρυσαφένιο χρώμα.
- Συνεχίζουμε και με τις υπόλοιπες φέτες.
- Σε ένα μπολ ρίχνουμε όλα τα υλικά μας εκτός από την πάστα ελιάς.
- Τρίβουμε το σκόρδο στον τρίφτη, το ρίχνουμε μέσα στο μπολ και ανακατεύουμε καλά.
- Αφήνουμε στην άκρη.
- Απλώνουμε τις φέτες του ψωμιού στον πάγκο εργασίας και κάθε φέτα την αλείφουμε από την πάνω πλευρά της με μια κουταλιά του γλυκού από την πάστα ελιάς.
- Μοιράζουμε το μείγμα με τα τοματίνια και τα σταφύλια πάνω στις μπρουσκέτες.
- Σερβίρουμε με έξτρα βασιλικό, ελαιόλαδο και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

## Συστατικά

- 60-80 γρ. βούτυρο
- 4 φέτες ψωμί, πολύσπορο
- 200 γρ. ντοματίνια, κομμένα στη μέση
- 100 γρ. σταφύλια
- 200 γρ. χαλούμι, ψητό, κομμένο σε κυβάκια
- 50 γρ. ελιές, χωρίς κουκούτσι
- αλάτι
- 10 φύλλα βασιλικού, φρέσκα +έξτρα για το σερβίρισμα
- 40 γρ. ελαιόλαδο
- 1 σκ. σκόρδο, καλά τριμμένη
- 40 γρ. ελιά, σε πάστα
- πιπέρι, φρεσκοτριμμένο για το σερβίρισμα

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

411 Θερμίδες (kcal)	28.3 Λιπαρά (γρ.)	10.8 Κορ.Λίπη (γρ.)	20.1 Υδατ/κες (γρ.)
21%	40%	54%	8%
8.1 Σάκχαρα (γρ.)	16.2 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.9 Αλάτι (γρ.)
9%	32%	15%	48%