



# Μπρουσκέτες καρπούζι

15'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

20-30 λεπτά'

Χρόνος  
Αναμονής

6'

Χρόνος  
Ψήσιματος

12

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Καθαρίζουμε και κόβουμε το καρπούζι σε φέτες.
- Κόβουμε 12 οβάλ κομμάτια 10x1,5 εκ.
- Σε ένα [σχαροτήγανο](#) σε μέτρια προς δυνατή φωτιά ρίχνουμε το ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι.
- Τοποθετούμε τις φέτες από το καρπούζι, και ψήνουμε για 2-3 λεπτά από κάθε μεριά μέχρι να πάρουν χρώμα.
- Αφαιρούμε το σχαροτήγανο από τη φωτιά, μεταφέρουμε τις μπρουσκέτες σε ένα πιάτο, και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν για 20-30 λεπτά.

Για το σερβίρισμα  
1ος τρόπος

- Αλείφουμε 3 μπρουσκέτες με το τυρί κρέμα και από πάνω τοποθετούμε τον σολομό.
- Πασπαλίζουμε με άνηθο ψιλοκομμένο.

2ος τρόπος

- Στις επόμενες 3 μπρουσκέτες βάζουμε τη φέτα, από πάνω τα ντοματίνια, και στο τέλος ρίχνουμε την κάπαρη.

3ος τρόπος

- Στις υπόλοιπες 3 μπρουσκέτες βάζουμε το φιλέτο κοτόπουλο και τις φράουλες.
- Σερβίρουμε με φύλλα βασιλικού.

4ος τρόπος

- Στις τελευταίες 3 μπρουσκέτες βάζουμε φέτες από προσούτο, αγγουράκι τουρσί και καρύδια.
- Σερβίρουμε με φρέσκο κρεμμυδάκι.

## Tip

Μπορούμε να σερβίρουμε τις μπρουσκέτες από καρπούζι με οποιαδήποτε υλικά της αρεσκείας μας. Η θερμιδομέτρηση αφορά τον 1ο τρόπο σερβιρίσματος.

## Συστατικά

- 2 κιλά καρπούζι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

Για το σερβίρισμα  
1ος τρόπος

- 200 γρ. τυρί κρέμα
- 100 γρ. καπνιστό σολομό
- 1/3 ματσάκι άνηθο

2ος τρόπος

- 100 γρ. φέτα, κομμένη σε κυβάκια 1 εκ.
- 100 γρ. ντοματίνια, κομμένα στη μέση
- 1 κ.σ. κάπαρη

3ος τρόπος

- 150 γρ. φιλέτο στήθος κοτόπουλου, ψημένο και κομμένο σε μικρά κομμάτια
- 50 γρ. φράουλες, κομμένες σε μικρά κομμάτια
- 1 κ.σ. βασιλικό

4ος τρόπος

- 50 γρ. προσούτο, σε φέτες
- 1 κ.σ. [αγγουράκι τουρσί](#)
- 50 γρ. καρύδια
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι, κομμένο σε ροδέλες

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

188 Θερμίδες (kcal)	14.0 Λιπαρά (γρ.)	4.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	12.0 Υδατ/κες (γρ.)
9%	20%	21%	5%
12.0 Σάκχαρα (γρ.)	3.5 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.45 Αλάτι (γρ.)
13%	7%	0%	8%