



Μπρουσκέτες με αβγό, σπανάκι και πιπεριά Φλωρίνης

20
Χρόνος
Εκτέλεσης

4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το λάδι βασιλικού

- Στο μπλέντερ βάζουμε το ελαιόλαδο και τα φύλλα βασιλικού και τα χτυπάμε μέχρι να λιώσουν καλά τα φύλλα. Περίπου για 1 λεπτό.
- Προσοχή! Αν τα χτυπήσουμε πολύ θα ανεβάσει το μείγμα θερμοκρασία και θα μαυρίσει το λάδι. Αν τα χτυπήσουμε λίγο δε θα αποδώσει ο βασιλικός τα αρώματά του στο λάδι.
- Στραγγίζουμε το λάδι σε ένα πολύ λεπτό σουρωτήρι (ή τουλουπάνι). Αυτή η διαδικασία μπορεί να μας πάρει μέχρι και 2 ώρες.
- Το λάδι που πήραμε, μπορούμε να το αποθηκεύσουμε στο ψυγείο μας για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Όταν θέλουμε να το χρησιμοποιήσουμε, το βγάζουμε από το ψυγείο 5 λεπτά νωρίτερα.

Για τις μπρουσκέτες

- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά.
- Προσθέτουμε στο τηγάνι μια κουταλιά του γλυκού από το βούτυρο.
- Το αφήνουμε να λιώσει και προσθέτουμε 2 φέτες ψωμί. Φρυγανίζουμε για 2-3 λεπτά από κάθε πλευρά μέχρι να πάρουν ένα ωραίο χρυσαφένιο χρώμα
- Συνεχίζουμε και με τις υπόλοιπες φέτες.
- Παράλληλα τοποθετούμε ακόμα ένα βαθύ τηγανάκι στη φωτιά.
- Βάζουμε μπόλικο λάδι τηγανίσματος και αφήνουμε να φτάσει στους 180° C.
- Όταν φτάσει στην επιθυμητή θερμοκρασία ρίχνουμε τα αβγά καθαρισμένα, ολόκληρα και τηγανίζουμε μέχρι να πάρουν χρυσαφί χρώμα. Ναι, τηγανίζουμε τα βρασμένα αβγά!
- Αφήνουμε στην άκρη.
- Απλώνουμε τις φέτες του ψωμιού στον πάγκο εργασίας.
- Σε κάθε φέτα αλείφουμε από την πάνω πλευρά μια κουταλιά του γλυκού από τη [μαγιονέζα](#), από πάνω τοποθετούμε μια φέτα τσένταρ, σπανάκι και πιπεριά Φλωρίνης.
- Τελειώνουμε στολίζοντας με τα αβγά μας κομμένα στην μέση.
- Σεββίρουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και λάδι αρωματικό βασιλικού.

Συστατικά

Για το λάδι βασιλικού

- 200 γρ. ελαιόλαδο
- 50 γρ. φύλλα βασιλικού, πλατύφυλλα

Για τις μπρουσκέτες

- [σπιτική μαγιονέζα](#)
- 2 φέτες ψωμί, μαύρο, πολύσπορο, κομμένες στη μέση
- 4 φέτες τσένταρ
- 150 γρ. σπανάκι baby, φρέσκο
- 2 πιπεριές Φλωρίνης, κομμένες σε ροδέλες
- 4 αβγά, βραστά, σφιχτά
- 60-80 γρ. βούτυρο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

369 Θερμίδες (kcal)	26.9 Λιπαρά (γρ.)	9.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	14.1 Υδατ/κες (γρ.)
18%	38%	47%	5%
1.8 Σάκχαρα (γρ.)	16.2 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.0 Αλάτι (γρ.)
2%	32%	12%	17%