



Μπρουσκέτες με κασικίσιο τυρί και ρόκα

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

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

- Βάζουμε λίγο ελαιόλαδο σε ένα **τηγάνι** και σε μέτρια προς δυνατή φωτιά αρχίζουμε να σοτάρουμε τα κρεμμύδια.
- Προσθέτουμε μέσα το ξίδι και το μέλι και όταν έχουν χάσει αρκετά από τα υγρά τους βάζουμε το θυμάρι και συνεχίζουμε να καραμελώνουμε το μείγμα για άλλα 5 λεπτά.
- Διορθώνουμε με αλάτι και πιπέρι.
- Σε ένα **ταψάκι** βάζουμε τις φέτες ψωμιού στον φούρνο και τις ζεσταίνουμε στους 160°C στον αέρα ή αν θέλουμε μπορούμε να τις ψήσουμε σε μία τοστιέρα.
- Στάζουμε λίγο λάδι επάνω τους.
- Όταν είναι έτοιμες, τις βάζουμε στον πάγκο εργασίας και προσθέτουμε σε κάθε φέτα μία κουταλιά από το μείγμα με το κρεμμύδι, λίγα τρίμματα από το τυρί και φρέσκα φύλλα ρόκας.

Συστατικά

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 4 κρεμμύδια, κομμένα σε φέτες
- 3-4 κ.σ. ξίδι βαλσάμικο
- 1 κ.σ. μέλι
- 2 κλ. θυμάρι, τα φύλλα του
- 500 γρ. ψωμί, ολικής αλέσεως
- 200 γρ. κασικίσιο τυρί
- ρόκα
- αλάτι
- πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

