



Μπρουσκέτες με λαχανικά και τυρί κρέμα

20 λεπτά

Χρόνος
Εκτέλεσης

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

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

- Βράζουμε αλατισμένο νερό σε μία κατσαρόλα και έχουμε έτοιμο ένα μπολ με παγάκια έτοιμο.
- Κόβουμε τις μύτες από τα σπαράγγια μας σε κομμάτια μήκους 5 -6 εκ, τα ξεπλένουμε και τα βουτάμε στο νερό που βράζει μαζί με μία χούφτα μπιζέλια.
- Σουρώνουμε και αμέσως τα βουτάμε στο μπολ με τα παγάκια έτσι ώστε να κρατήσουν το χρώμα τους.
- Αφήνουμε για 2 λεπτά και μετά τα σουρώνουμε με μία τρυπητή κουτάλα και τα αφήνουμε πάνω σε μία στεγνή πετσέτα.
- Καθαρίζουμε και πλένουμε 10 ραπανάκια και τα κόβουμε σε λεπτές ροδέλες με ένα μαντολίνο.
- Ξεπλένουμε τη μαραθόριζα και την κόβουμε σε λεπτές λωρίδες του ίδιου μεγέθους.
- Πλένουμε και στεγνώνουμε τα ντοματίνια και τα κόβουμε στη μέση ή στα 4.
- Ψήνουμε τις φέτες του ψωμιού από τη μία πλευρά.
- Απλώνουμε το τυρί κρέμα πάνω στις φέτες. Από πάνω βάζουμε τα ντοματίνια μας στο κέντρο της κάθε φέτας. Μετά βάζουμε τις λωρίδες από το μάραθο, τα ραπανάκια και τα μπιζέλια
- Κατά μήκος βάζουμε και τα σπαράγγια.
- Μετά τρίβουμε φλούδες παρμεζάνας από πάνω και λίγα φύλλα ρόκας.
- Λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι, ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και σερβίρουμε!
- Το μυστικό είναι να βάλουμε ότι φρέσκο και μικρό βρούμε στη λαϊκή. Είναι πολύ απλή συνταγή που όμως αν έχουμε τα κατάλληλα υλικά πραγματικά θα αφήσει άναυδους όσους τη δοκιμάσουν.

Συστατικά

- 4 σπαράγγια, μικρά, πράσινα
- 100 γρ. αρακά
- 10 ραπανάκια
- 1/4 φινόκιο
- 20 ντοματίνια
- 50 γρ. ρόκα
- 4 φέτες ψωμί, πολύσπορο
- 150 γρ. τυρί κρέμα
- 50 γρ. παρμεζάνα
- πιπέρι, φρεσκοτριμμένο
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

312 Θερμίδες (kcal)	18.0 Λιπαρά (γρ.)	9.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	21.0 Υδατ/κες (γρ.)
16%	26%	46%	8%
6.7 Σάκχαρα (γρ.)	14.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.89 Αλάτι (γρ.)
7%	28%	22%	15%