



Μπρουσκέτες με ψητές ελιές

30 λεπτά

Χρόνος
Εκτέλεσης

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200 βαθμούς. Τοποθετούμε τις ελιές και όλα τα υπόλοιπα υλικά σε ένα ταψάκι μικρό και βαθύ που να τις χωράει σε μια στρώση ή σε μια ορθογώνια φόρμα του κέικ, ανακατεύουμε και σκεπάζουμε ελαφρά με αλουμινόχαρτο
- Ψήνουμε για 15 λεπτά μέχρι το ξύδι να έχει μειωθεί λίγο. Αφήνουμε να κρυώσουν μέσα στη νόστιμη σάλτσα.
- Αφαιρούμε τα κεδροκούκουτσα και κρατάμε τις ελιές σε ένα μπολ σκεπασμένες με τη σάλτσα τους.
- Σερβίρουμε σε φέτες ψωμί με κατσικίσιο τυρί.

Συστατικά

- 400 γρ. ελιές, μαύρες Καλαμών
- 60 γρ. ελαιόλαδο
- 120 γρ. ξίδι βαλσάμικο
- 4 σκ. σκόρδο
- 1 κ.γ. κεδροκούκουτσα
- κατσικίσιο τυρί, για το σερβίρισμα
- ψωμί, για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

260 Θερμίδες (kcal)	24.6 Λιπαρά (γρ.)	5.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	3.2 Υδατ/κες (γρ.)
13%	35%	28%	1%
1.4 Σάκχαρα (γρ.)	4.7 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	3.1 Αλάτι (γρ.)
2%	9%	6%	52%