



Crostone vegetariano



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

10 MIN



TEMPO DI COTTURA

0 MIN



CALORIE

420K

NOTE

10 MINUTI DI MARINATURA



INGREDIENTI

4 fette di Pane al sesamo

4 Pomodori

12 Olive taggiasche

2 Cipolle bianche

2 Finocchi

Prezzemolo fresco

Origano secco

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Preparazione

- Mondate e lavate le verdure, quindi tagliate le cipolle a fettine sottili (per attenuare il sapore forte, potete lasciare le fettine a bagno in un recipiente con acqua fredda), i pomodori e i finocchi a pezzetti. Eliminate il nocciolo alle olive.
- Versate le verdure in una ciotola, conditele con olio, sale, prezzemolo tritato e origano e mescolate bene.
- Lasciate le verdure a insaporire per 10 minuti, poi disponetele sulle fette di pane. Completate con un po' di origano e prezzemolo tritato.

