OLIO CUORE

Crostini con mousse di melanzane e pomodori



Ingredienti

- 12 fette di pane da toast
- 50 g fette di melanzane grigliate
- 40 g foglie di lattuga
- 200 g pomodori
- **Sale Iposodico Cuore**

Hummus

- 400 g ceci lessati
- 10 g salsa tahin
- 1/4 spicchio aglio, se gradito
- 1 pizzico cumino
- 1 pizzico paprika dolce
- 3 cucchiai **Olio di Mais Cuore**
- 7 g succo di limone

- **Portata: Piatti unici**
- **Tempo: 15''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 285.50 Kcal**
- **Grassi: 12.47 g**

Preparazione

- Hummus: porre nel bicchiere del mixer tutti gli ingredienti.
- Versare l’**Olio Cuore**, regolare di sale e frullare.



- Disporre sul piano di lavoro 8 fette di pane e spalmarle con l’hummus.



- Disporre su 4 fette una-due fette di melanzana.



- Sulle altre 4 fette di pane porre foglie di lattuga e due rondelle di pomodoro.



- Sovrapporre alle fette con le melanzane grigliate le fette con pomodoro e lattuga, poi coprire con fette di pane neutre.

- Scaldare nel tostapane e servire.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico