



Comer
mejor
cada

Dia

Receta

Tosta con escalivada y caballa



*Precio**

2,00 €/ración
8,00 €/4 raciones
(*precio aproximado,
sujeto a variaciones).



Dificultad

Fácil.



Tiempo

Si la escalivada
estuviera hecha:
5 minutos.
Haciéndola: 75
minutos



Ingredientes:

- 220g de pan integral 100% El molino de Dia
- 170g de Caballa Mari Marinera (2 latas)
- 50g de Rúcula Vegecampo
- 2 cucharadas de olivada VegeDia

Para la escalivada:

- 250g de Berenjena (1 unidad)
- 300g de Pimiento rojo (1 unidad)
- 160g de Cebolla (2 unidades medianas)
- 1 Cabeza de ajos
- 400g de tomates pera, en rama o canario (3 unidades medianos)
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra La Almazara del Olivar (4 cucharadas).
- Sal gruesa al gusto



Elaboración



Os presentamos esta tosta para darle un toque especial a nuestras mañanas o tardes.

Empezamos por preparar la escalivada:

- Lavamos la berenjena, el pimiento y los tomates. Retiramos la capa exterior de las cebollas y de la cabeza de ajos. Pinchamos la berenjena con un cuchillo afilado para que no reviente con el calor del horno.
- Colocamos todas las hortalizas en una bandeja para horno, excepto los tomates, y rociamos con aceite de oliva virgen extra. Introducimos la bandeja en el horno precalentado a 170°C durante 45 minutos. Giramos las hortalizas e incorporamos los tomates a la bandeja y continuamos asando durante 20-30 minutos más. Según la potencia del horno puede variar este tiempo.
- Una vez enfriadas, retiramos las capas exteriores de los vegetales y cortamos en tiras. También sacamos, presionando ligeramente, los dientes de ajo de la cabeza asada. Disponemos todos los ingredientes en un plato, añadiendo una pizca de sal gruesa marina y los jugos del asado.

Continuamos con la preparación de la tosta:

- Empezamos por lavar la rúcula, sacar la caballa de la lata y separar en lomos.
- Dividimos el pan en 2 partes. Puedes tostar el pan o dejarlo así al natural. Untamos el pan con un poco de olivada. Colocamos la rúcula, un poco de la escalivada preparada y los lomos de la caballa y ya podemos servir la tosta.





Trucos y alternativas

- Dependiendo del tamaño de las verduras, especialmente de las cebollas, el tiempo de horneado puede necesitar ajustes. Comprobamos que estén tiernas las verduras antes de retirar la bandeja del horno y dejamos enfriar para poder quitar la piel y las pepitas al pimiento y a la berenjena. Podemos optar por utilizar una escalivada ya hecha.
- Si ponemos el ventilador del horno aceleramos el proceso de asado. Recomendamos girar los vegetales con frecuencia para evitar que se quemen.
- Puedes untar el pan con olivada tal y como te proponemos, o también con tomate o humus. Cualquiera de estas opciones le darán un toque especial.

Aprovechamiento

- Si no deseamos comer la tosta en el momento, podemos reservar en la nevera, lo ideal es conservarlo en una bolsa reutilizable, también lo podemos congelar para comerlo durante la semana.
- Las verduras restantes (si hacemos bastante cantidad) que no utilicemos en esta receta, las podemos mezclar en otros platos como arroz, pasta o quinoa, queda genial.
- La olivada restante, la podemos usar para aliñar carnes, pasta o simplemente untada con biscotes.
- Recordemos que es muy importante variar nuestros alimentos diarios, introducir alimentos nuevos y diversos en nuestros bocadillos o tostas es ideal para optimizar nuestra alimentación.



Comer
mejor
cada
Día



Comer
mejor
cada

Día