



TOSTADA DE ESCALIVADA CON ANCHOAS

Perfecta para un desayuno de domingo, entrante, o cena

 15 minutos
 1 hora y 45 minutos
 1 Porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad grande de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1/2 unidad mediana de berenjena, cruda [180 g]
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [70 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 rebanada grande de pan de payés de pan integral, de barra [75 g] o 2 rebanadas de sándiwch de pan integral, de molde, tostado [66 g]
- 1 lata pequeña de anchoas, en aceite, lata [28 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavamos y secamos la berenjena, el pimiento y los tomates. Retiramos la capa exterior de las cebollas Pinchamos la berenjena con un cuchillo afilado para que no reviente con el calor del horno.
- 2º Colocamos todas las verduras en una bandeja para horno, excepto los tomates, y las regamos con un poco de aceite de oliva virgen extra [Yo me pongo aceite en las manos y unto todas las verduras]. Introducimos la bandeja en el horno precalentado a 170°C durante una hora. Volteamos las verduras, incorporamos los tomates a la bandeja y asamos 30 minutos más.
- 3º Colocamos todas las verduras en una bandeja para horno, excepto los tomates, y las regamos con un poco de aceite de oliva virgen extra [Yo me pongo aceite en las manos y unto todas las verduras]. Introducimos la bandeja en el horno precalentado a 170°C durante una hora. Volteamos las verduras, incorporamos los tomates a la bandeja y asamos 30 minutos más.
- 4º Dependiendo del tamaño de las verduras, especialmente de las cebollas, el tiempo puede necesitar ajustes así que el indicado es meramente orientativo. Comprobamos que estén tiernas las verduras antes de retirar la bandeja del horno y dejamos enfriar para poder quitar la piel y pepitas al pimiento.
- 5º Vamos disponiendo todos los ingredientes en un plato, al que añadiremos una pizca de sal gruesa marina y los jugos del asado. Hay quien también le añade unas gotas de vinagre.
- 6º Tostamos el pan integral y añadimos los ingredientes encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [486 g]	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	387 kcal	19 %
PROTEÍNA	4 g	19 g	38 %
H. CARBONO	10 g	48 g	19 %
AZÚCARES	4 g	18 g	20 %
GRASA	2 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	47 %
SODIO	367 mg	1782 mg	74 %