

## Croutons

🕒 Preparação 10 minutos 🕒 Total 20 minutos 5 porções

### Ingredientes

ou

1 fatia de pão integral (70 g)

ou

2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)

ou

2 dentes de alho, cru (6 g)

ou

1 colher de sopa de alecrim, fresco (2 g)

ou

2 gramas de óregano

### Método de preparo

1  
Descasque e amasse os dentes de alho pressionando com a lateral da lâmina da faca.

2  
Leve ao fogo baixo uma frigideira com o azeite, os dentes de alhos e o ramo de alecrim, deixando o fogo bem baixo para que os ingredientes soltem todo o aroma sem queimar. Deixe cozinhando por mais ou menos 5min.

3  
Aumente o fogo para médio e junte os cubos de pão e o óregano. Tempere com sal, pimenta calabresa e pimenta-do-reino e deixe dourar por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando, até que fiquem tostados e sequinhos.

4  
Desligue o fogo e sirva sobre saladas e sopas. Os Croutons também são um ótimo aperitivo!