



Microonde: Bruschette - [Visualizza sul sito](#)
di Sconosciuto

antipasti - verdure - ortaggi - microonde - crostini - pane tostato

Ingredienti per 4 persone:

1 cipollotto di 30-40 g.,
80 g. zucchine,
1/3 peperone carnoso,
100 g. melanzane,
4 cucchiaini olio di oliva extra vergine,
2 cucchiaini di salsa di pomodoro,
4 fette di pane alte 1 cm. abbondante,
1 spicchio d'aglio
sale q.b

Procedimento:

Sbucciare il cipollotto, pulire la zuccina eliminando le estremità, il pezzo di peperone eliminando le costole interne ed i semi; lavare tutti gli ortaggi.

Tagliare il cipollotto a dadini di mezzo centimetro di lato;

Metterlo, con due cucchiaini di olio, in un recipiente medio-piccolo, di materiale adatto al microonde, e fare cuocere scoperto a piena potenza (750 W) per 2 minuti.

Tagliare le altre verdure a dadi di circa un centimetro di lato, unirle al cipollotto aggiungendo un po' di sale e farle cuocere coprendo il recipiente con della pellicola trasparente per 3 minuti, mescolate le verdure e cuocere, sempre con il recipiente coperto, per altri 3 minuti.

Aggiungere la salsa di pomodoro, mescolando ancora e cuocere a recipiente coperto e a piena potenza per 1 minuto.

Togliere il recipiente dal forno e riscaldare il piatto grigliante per 6 minuti (o secondo le istruzioni del vostro forno); adagiare sul piatto grigliante le fette di pane e farle tostare a piena potenza per 2 minuti, voltandole a metà cottura.

Strofinare con l'aglio sbucciato, metterle su un piatto distribuendo sopra in maniera uniforme l'olio rimasto ed il misto di verdure.

Servirle subito ben calde.