

# BRUSCHETTE, CROSTONI E PANINI



CREA IL TUO  
MENU CON  
UN CLICK 



4



# BRUSCHETTE, CROSTONI E PANINI

© 2014 Edimedia di Fabio Filippi e C. Sas  
via Orcagna 66, 50121 Firenze  
[www.edimediafirenze.it](http://www.edimediafirenze.it)  
[info@edimediafirenze.it](mailto:info@edimediafirenze.it)  
ISBN: 97888-6758-073-6

edimedia 



24  
LIBRI  
RICETTE

GRATUITI

- 1 Pane, Pizze, Focacce e Calzoni
- 2 Antipasti caldi
- 3 Antipasti freddi
- 4 Bruschette, Crostoni e Panini
- 5 Pasta con sughi di Carne e Pesce
- 6 Pasta speedy
- 7 Zuppe, Minestre e Minestrone
- 8 Pasta al forno
- 9 Riso e Risotti
- 10 Insalate di Pasta, Riso e Cereali
- 11 Pesce al forno, fritto e alla griglia
- 12 Pesce in padella e Zuppe di pesce
- 13 Carni di Manzo, Vitello e Maiale
- 14 Carni di Pollo, Tacchino e Coniglio
- 15 Piatti di Verdure e Contorni
- 16 Torte salate, Crostate e Strudel
- 17 Sformati, Soufflé e Terrine
- 18 Crudità, Insalate e Insalatone
- 19 Uova, Frittate e Crêpes salate
- 20 Torte e Ciambelle
- 21 Crostate, Crêpes e Strudel dolci
- 22 Dolci al cucchiaio
- 23 Biscotti, Muffins e Dolcetti
- 24 Frutta, Yogurt e Cereali



COLLEGATI A  
SPADELLANDIA.IT



Selezionando le ricette che trovi sui nostri 24 volumi potrai costruire **GRATUITAMENTE** e con un semplice **CLICK** i tuoi menu personalizzati e la lista della spesa da stampare e portare con te!



## 1 Tramezzino gustoso ai gamberetti

🕒 10 min.



### Ingredienti

- ▮ 1 fetta di pancarré integrale
- ▮ 40 g di gamberetti precotti
- ▮ 40 g di ricotta
- ▮ rucola
- ▮ 1/2 limone
- ▮ olio extravergine d'oliva
- ▮ sale, pepe

- Tagliate la fetta di pancarré in diagonale, ottenendo così 2 triangoli.
- Condite i gamberetti con un'emulsione di olio, succo di limone, sale e pepe.
- Spalmate su un triangolo di pane la ricotta, aggiungete quindi i gamberetti scolati e la rucola lavata e spezzettata. Richiudete con l'altro triangolo e gustate.





## 2 Hamburger gustoso made in USA

🕒 5 min. 🍳 15 min.



### Ingredienti

- ▮ 1 panino da hamburger
- ▮ 1 hamburger di manzo
- ▮ 1 pomodoro piccolo
- ▮ 1/2 cipolla rossa
- ▮ 1 foglia di lattuga
- ▮ 50 g di patatine surgelate
- ▮ olio di semi
- ▮ sale, pepe

● Cuocete l'hamburger sulla piastra e aggiustatelo di sale e pepe.

● Aprite il panino, mettete sul fondo la lattuga, quindi l'hamburger, il pomodoro e la cipolla tagliati a fette. Richiudete il panino.

● Nel frattempo friggete le patatine in una padella con abbondante olio di semi a fuoco alto. Salatele e consumatele insieme al panino.



Bruschette, crostoni e panini



### 3 Panino integrale al salmone e caprino

🕒 5 min.



#### Ingredienti

- 2 fette di pane ai semi
- 30 g di salmone affumicato
- 30 g di formaggio di capra
- rosmarino
- 1 foglia di lattuga
- pepe

- Su una fetta di pane spalmate abbondante formaggio di capra.
- A questo punto adagiatevi la foglia di lattuga e poi sistematevi sopra il salmone affumicato.
- Insaporite con un po' di pepe, qualche fogliolina di rosmarino e chiudete con la seconda fetta di pane.



Bruschette, crostoni e panini



## 4 Focaccina con zucchine, pomodori e gamberi

🕒 5 min. 🍳 15 min.



### Ingredienti

- 1 focaccina
- 30 g di gamberi
- 2 zucchine
- 1 pomodoro
- 1/2 limone
- menta
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe nero in grani

● Pulite i gamberi e lessateli in abbondante acqua salata, poi scolateli e spruzzatevi sopra il limone.

● Lavate e mondate le zucchine, quindi tagliatele a julienne e mettetele a cuocere in una padella antiaderente con un po' di olio.

● Aprite la focaccina e disponete sul fondo le zucchine, poi il pomodoro tagliato a fette, infine i gambereri. Salate, spolverate con pepe macinato al momento e spezzettate alcune foglioline di menta.





## 5 Panino con frittata e verdure grigliate

🕒 10 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- ▮ 1 panino
- ▮ 1 pomodoro
- ▮ 1/2 melanzana
- ▮ 1/2 cipolla
- ▮ 2 uova
- ▮ 1 mozzarella
- ▮ 80 g di pesto
- ▮ basilico
- ▮ 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- ▮ sale, pepe

● Lavate, mondate e tagliate a pezzetti il pomodoro, la cipolla e la melanzana. Mettete sul fuoco la bisticchiera e cuocete per qualche minuto le verdure.

● Nel frattempo preparate la frittata sbattendo le uova e cuocendole in una padella con 1 cucchiaino di olio.

● Tagliate il panino a metà e spalmate il pesto su entrambe le parti, quindi disponete la frittata, le verdure, la mozzarella tagliata a fette, salate, pepate e insaporite con qualche fogliolina di basilico.





## Ingredienti

- ▶ 1 fetta di pancarré
- ▶ 40 g di pancetta affumicata
- ▶ 1 sottiletta
- ▶ burro

## 6 Toast con pancetta e formaggio

⌚ 5 min. 🍳 2 min.



- Tagliate la fetta di pancarré in diagonale, ottenendo così 2 triangoli.
- Spalmate su un triangolo un velo di burro, farcite quindi con la pancetta affumicata e la sottiletta.
- Coprite con il secondo triangolo e cuocete nel tostapane finché il toast non sarà dorato e croccante.





## 7 Hamburger con melanzane grigliate

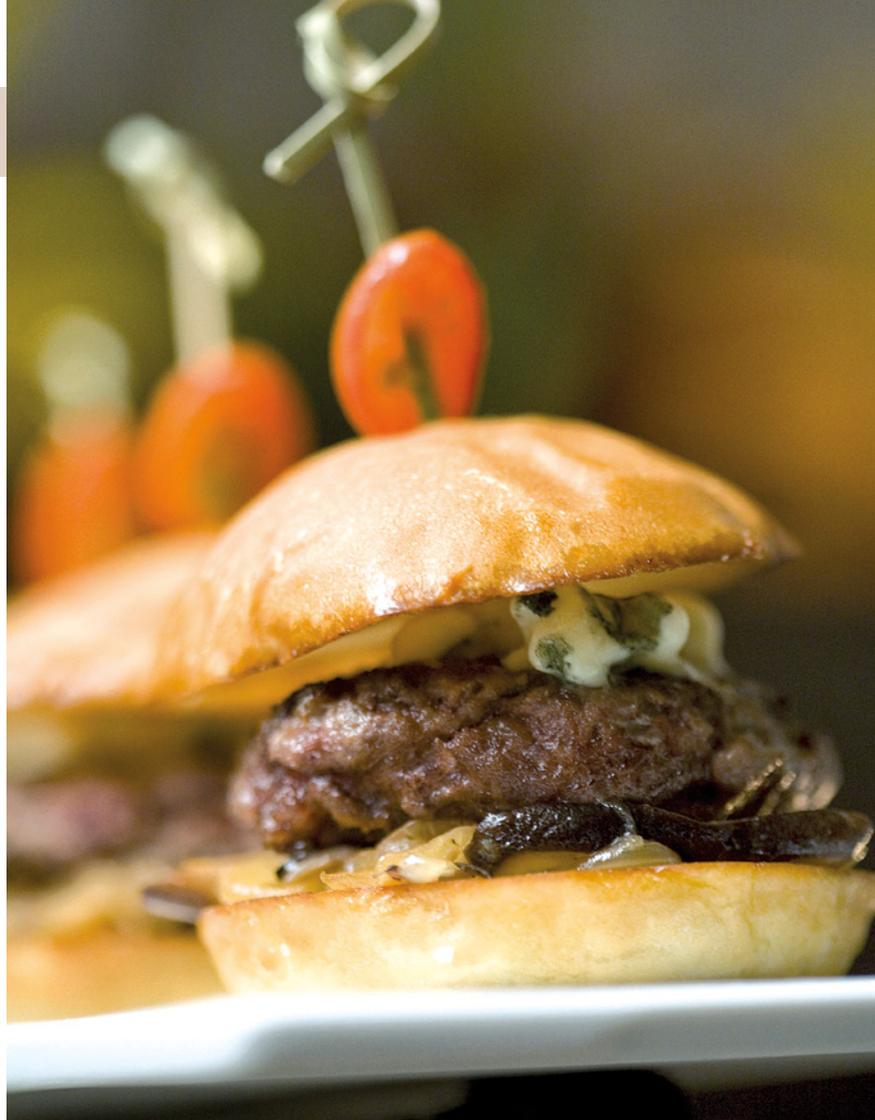
🕒 5 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- 1 panino da hamburger
- 1 hamburger di manzo
- 1/2 melanzana piccola
- 50 g di gorgonzola
- sale, pepe

- Mondate la melanzana e tagliatela a fette molto sottili, che farete grigliare sulla piastra da entrambi i lati.
- Cuocete sulla piastra anche l'hamburger e aggiustatelo di sale e pepe.
- Aprite il panino, mettete sul fondo un po' di gorgonzola, precedentemente lavorato con una forchetta per ammorbidirlo, poi la melanzana grigliata, l'hamburger e ancora un po' di gorgonzola. Chiudete il panino e gustate.





## Ingredienti

- ▮ 2 fette di pane
- ▮ 2 fette sottili di bacon
- ▮ 1 pomodoro
- ▮ insalata verde
- ▮ burro
- ▮ sale, pepe

## 8 Crostone con bacon, insalata e pomodoro

🕒 10 min. 🍳 5 min.



- Lavate e mondate l'insalata e il pomodoro e tagliate quest'ultimo a fette.
- Fate sciogliere una noce di burro in una padella antiaderente, quindi frigatevi le 2 fette di bacon fino a farle diventare croccanti.
- Abbrustolite le 2 fette di pane e su una sistemate l'insalata, il pomodoro tagliato a fette e il bacon.
- Salate e pepate a piacere e coprite con l'altra fetta di pane abbrustolito.





## 9 Sandwich con wurstel e pomodorini

🕒 5 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- 2 fette di pane
- 2 wurstel
- 50 g di pomodorini
- 1/2 cipolla
- burro
- timo
- ketchup
- sale, pepe

● In una padella antiaderente fate scaldare una noce di burro e mettete a soffriggere la cipolla pulita e tagliata a pezzetti. Aggiungete anche i pomodorini e i wurstel.

● Durante la cottura insaporite con sale, pepe e foglioline di timo tritate.

● A cottura ultimata disponete il tutto su una fetta di pane, insaporite con un po' di ketchup e richiudete il sandwich con l'altra fetta.





## 10 Hamburger di pesce con pane integrale

🕒 10 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- ▮ 1 panino integrale
- ▮ 1 hamburger di pesce spada
- ▮ 1 foglia di lattuga
- ▮ 1 pomodoro piccolo
- ▮ 1/2 cetriolo
- ▮ sale, pepe

### Per la salsa

- ▮ 20 g di maionese
- ▮ 1 cucchiaino scarso di senape
- ▮ ketchup
- ▮ panna da cucina

● Cuocete l'hamburger di pesce sulla piastra, finché non sarà ben grigliato, quindi salate e pepate.

● Preparate la salsa mescolando la maionese insieme alla senape, ketchup e panna fino a ottenere un composto omogeneo.

● Aprite il panino e disponete la foglia di lattuga, l'hamburger, il cetriolo e il pomodoro tagliati a fette e per finire la salsa rosa. Chiudete il panino e gustate.



Bruschette, crostoni e panini



## 11 Tramezzino salmone e cetriolo

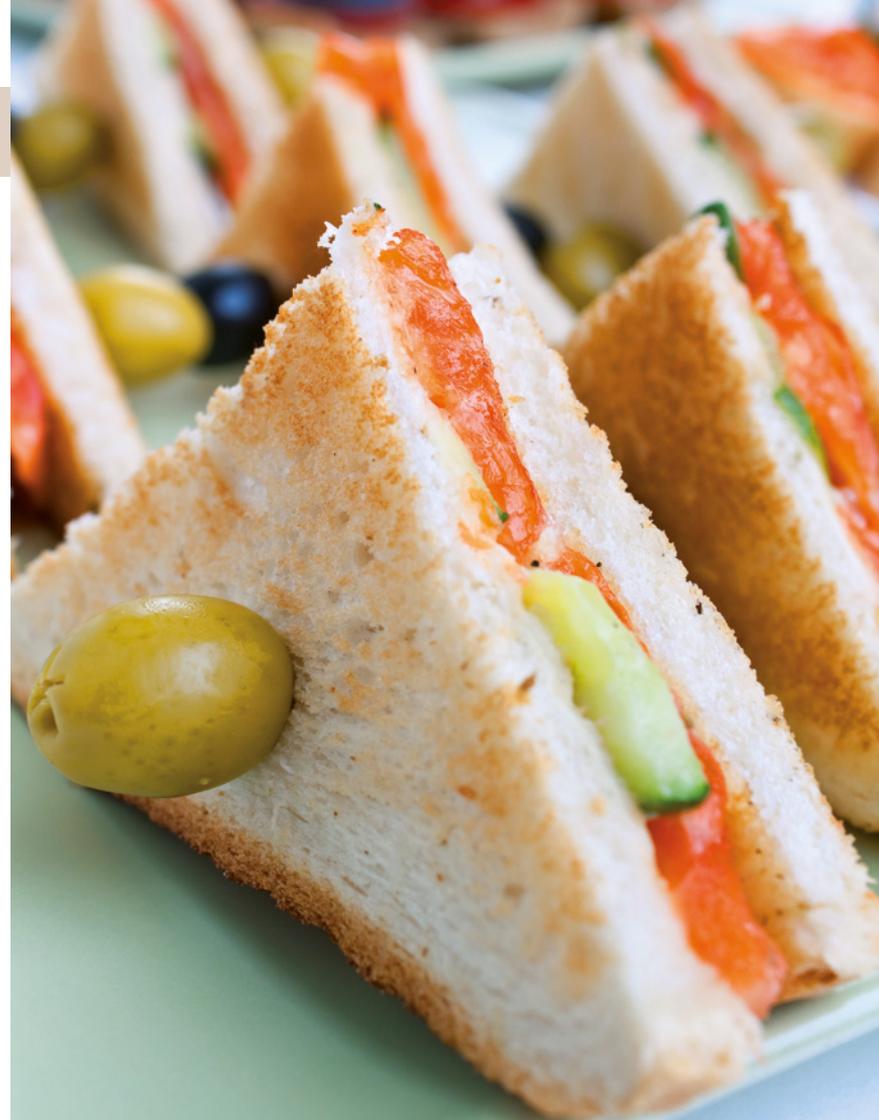
🕒 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 1 fetta di pancarré
- ▶ 50 g di salmone affumicato
- ▶ 1/2 cetriolo
- ▶ burro
- ▶ 1 spicchio di limone
- ▶ 2 olive verdi

- Tagliate a metà la fetta di pancarré lungo la diagonale e tostatela. Spalmate di burro i triangoli così ottenuti.
- Su una metà disponete il salmone affumicato e il cetriolo tagliato a fette. Spruzzate di limone.
- Chiudete con l'altra metà e fermate con uno stuzzicadenti, alle estremità del quale porrete le olive.





## 12 Hamburger sfizioso del vegetariano

🕒 5 min. 🍳 5 min.



### Ingredienti

- ▶ 1 panino ai semi
- ▶ 1 hamburger di seitan
- ▶ 1/2 peperone
- ▶ 2 fette di scamorza affumicata
- ▶ 1/2 avocado
- ▶ sale, pepe

- Pulite il peperone eliminando i semi e i filamenti bianchi, poi tagliatelo a falde. Tagliate a pezzetti l'avocado.

- Cuocete l'hamburger sulla piastra e aggiustatelo di sale e pepe. Mettete a grigliare le falde di peperone.

- Aprite il panino, mettete sul fondo l'hamburger, quindi le fette di scamorza (che si scioglieranno parzialmente a contatto con il calore dell'hamburger), l'avocado e il peperone. Richiudete il panino.





## 13 Panino lattuga, pancetta e pomodoro

🕒 10 min. 🍳 5 min.



### Ingredienti

- 2 fette di pane
- maionese
- 1 pomodoro
- 1 foglia di lattuga
- 60 g di pancetta tagliata spessa
- 1/2 avocado
- sale, pepe

● Tostate le fette di pane, quindi spalmate una con la maionese. Disponete sopra la seconda fetta di pane la foglia di lattuga.

● Mettete le fette di pancetta in una padella antiaderente e fatele diventare leggermente croccanti a fuoco vivo senza aggiungere alcun condimento, quindi adagiatele sopra l'insalata.

● Aggiungete il pomodoro, lavato e tagliato a fette; salate e pepate.

● Sbucciate l'avocado, eliminate il nocciolo e tagliatelo a fettine. Disponetelo sopra il pomodoro e coprite con la fetta di pane spalmata di maionese.





## 14 Sandwich ai gamberetti della Louisiana

🕒 20 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- 1/2 baguette
- 80 g di gamberetti
- 1 pomodoro
- rucola
- 30 g di maionese
- 1/2 limone
- tabasco
- 1/2 cucchiaino di paprica
- 1/2 cucchiaino di aglio in polvere
- peperoncino
- 1 cucchiaino di origano
- 1/2 cucchiaino di timo in polvere
- 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● In una ciotola mettete la maionese e unitevi il tabasco e il succo di limone. In un altro recipiente mescolate le spezie: paprica, aglio in polvere, peperoncino, origano, timo e aggiungete di sale e pepe.

● Prendete i gamberetti e passateli nella ciotola delle spezie, facendo attenzione che ne siano ricoperti in maniera uniforme. In una padella scaldate l'olio e cuocetevi i gamberetti speziati, finché non avranno assunto un colore rosastro su entrambi i lati.

● Aprite la baguette e spalmatevi la maionese, aggiungete il pomodoro tagliato a fette e la rucola, quindi completate con i gamberetti.



Bruschette, crostoni e panini



## 15 Sandwich al cheddar e tacchino arrosto

🕒 5 min. 🍳 5 min.



### Ingredienti

- ▶ 1 panino
- ▶ 4 fette di formaggio cheddar
- ▶ 2 fette di tacchino arrosto
- ▶ 1 pomodoro piccolo
- ▶ 2 foglie di insalata verde
- ▶ 1/2 cipolla rossa
- ▶ sale, pepe

● Aprite il panino e disponete nell'ordine: 1 foglia di insalata, 2 fette di cheddar (che volendo può essere sostituito da 2 sottilette), le fette di tacchino arrosto, il pomodoro e la cipolla tagliati a fette, quindi l'altra foglia di insalata e le rimanenti fette di cheddar.

● Aggiustate di sale e pepe, richiudete il panino e ponetelo in forno caldo per 5 minuti.



Bruschette, crostoni e panini



## 16 Hot dog saporito di Central Park

🕒 5 min. 🕒 10 min.



### Ingredienti

- ▮ 1 panino
- ▮ 1 wurstel grande
- ▮ 1/2 cipolla
- ▮ senape (o maionese)
- ▮ ketchup

- Ponete sul fuoco una bisticchiera e grigliate il wurstel.
- Mondate la cipolla, tritatela finemente e fatela cuocere a fuoco dolce in padella con un po' di olio e 1 cucchiaino di acqua (attenzione a non bruciarla).
- Tagliate il panino a metà, nel senso della lunghezza, e spalmatelo di senape (o maionese); inserite il wurstel, le cipolle, irroratelo di ketchup e chiudete l'hot dog.



Bruschette, crostoni e panini



## 17 Panino al prosciutto cotto e uova strapazzate

🕒 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 1 panino ai semi di sesamo
- ▶ 2 uova
- ▶ 2 fette di prosciutto cotto
- ▶ 10 g di burro
- ▶ erba cipollina
- ▶ sale, pepe

- In una terrina rompete le uova e sbattetetele con una forchetta, aggiustando di sale e pepe.

- Versatele in una padella antiaderente, dove avrete sciolto il burro, e continuate a sbattere per un minuto.

- Tagliate a metà il panino e disponetevi il prosciutto cotto, le uova strapazzate e l'erba cipollina sminuzzata.





## 18 Crostone ai funghi e prosciutto crudo

🕒 10 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- 1 fetta di pane
- 30 g di funghi misti
- 30 g di prosciutto crudo
- 1/2 cipolla
- 1 cucchiaino di vino bianco secco
- 10 g di burro
- ketchup
- basilico
- sale, pepe

● Pulite i funghi e tagliateli a tocchetti. Tritate la cipolla e il prosciutto.

● In una padella antiaderente fate sciogliere il burro, quindi aggiungete i funghi e il prosciutto. Bagnate con il vino e fate cuocere 10 minuti, aggiustando di sale e di pepe.

● Nel frattempo abbrustolite il pane e una volta pronto il condimento disponetelo sulla fetta. Insaporite con un po' di ketchup e foglioline di basilico.



Bruschette, crostoni e panini



## 19 Hamburger con pane integrale e avocado

🕒 10 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 1 panino integrale
- ▶ 1 hamburger di manzo
- ▶ 1/2 avocado
- ▶ 1 pomodoro
- ▶ 1 foglia di lattuga
- ▶ sale, pepe nero in grani

● Cuocete l'hamburger sulla piastra, finché non sarà ben grigliato, aggiustandolo di sale.

● Aprite il panino e disponete la foglia di lattuga, il pomodoro tagliato a fette, l'hamburger e infine l'avocado anch'esso tagliato a fette. Insaporite con del pepe macinato fresco e richiudete il panino.





## 20 Panino ripieno di tonno e insalata

🕒 10 min.



### Ingredienti

- ▮ 1 panino al sesamo e papavero
- ▮ 80 g di tonno sottolio
- ▮ 1/2 cetriolo
- ▮ insalata verde
- ▮ 1/2 cipolla bianca
- ▮ 30 g di maionese
- ▮ sale, pepe

● Sgocciate il tonno dell'olio in eccesso e mettetelo in una terrina.

● Aggiungetevi la cipolla, mondata e tritata finemente, il cetriolo, mondato, lavato e tagliato a pezzettini molto piccoli, e la maionese; mescolate finché gli ingredienti non si saranno ben amalgamati.

● Tagliate il panino, sistemate l'insalata lavata e pulita, quindi mettete il composto di tonno, cipolla e maionese, aggiungete di sale e pepe e richiudete.





## 21 Panino con pollo, feta e avocado

🕒 10 min. 🍳 5 min.



### Ingredienti

- 2 fette di pane
- 40 g di petto di pollo
- 20 g di feta
- 1/2 avocado piccolo
- 1 pomodoro
- insalata verde
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe nero in grani

● Cuocete il pollo in padella con pochissimo olio, poi, una volta freddo, tagliatelo a cubetti; salate e spolverate con pepe macinato al momento.

● Tagliate la feta a dadini; lavate l'insalata e il pomodoro, poi affettate quest'ultimo a fettine sottili. Mondate l'avocado e affettatelo.

● Su una fetta di pane disponetevi l'insalata, il pollo, la feta, il pomodoro e l'avocado. Coprite con la seconda fetta di pane.





## 22 Panino con verdure grigliate e formaggio

🕒 5 min. 🍳 5 min.



### Ingredienti

- 2 fette di pane integrale
- 1 zuccina piccola
- 30 g di formaggio cheddar
- 1 pomodoro
- erba cipollina

- Mondate e lavate la zuccina, tagliatela a fettine nel senso della lunghezza e grigliatela su una piastra. Lavate il pomodoro e affettatelo.

- Tostate le fette di pane e disponete su una fetta il formaggio, l'erba cipollina finemente tritata, il pomodoro e le zucchine, poi chiudete il panino.





## 23 Hamburger con cotoletta di pollo

🕒 10 min. 🍳 5 min.



### Ingredienti

- 1 panino da hamburger
- 2 fette di petto di pollo
- 1/2 cipolla rossa
- 1 pomodoro
- insalata verde
- farina
- 1 uovo
- pangrattato
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

- Mondate la cipolla e tagliatela ad anelli sottili; lavate il pomodoro e affettatelo.
- Lavate il pollo, asciugatelo e passatelo nella farina, poi nell'uovo sbattuto e, infine, nel pangrattato. Frigetelo in una padella con abbondante olio, quindi scolatelo su carta assorbente e salate.
- Aprite il panino a metà e disponetevi l'insalata, lavata e pulita, 1 cotoletta e qualche fetta di pomodoro; ripetete l'operazione ottenendo così un nuovo strato e terminate con la cipolla. Chiudete il panino e gustate.



Bruschette, crostoni e panini



## 24 Toast sfizioso con tacchino arrosto

🕒 10 min.



### Ingredienti

- 2 fette di pancarré ai semi
- 50 g di formaggio spalmabile
- 4 fette di tacchino arrosto
- 4 fette di fontina
- 1/2 cetriolo
- 1/2 cipolla rossa
- 2 foglie di lattuga
- germogli di soia
- sale, pepe

● Abbrustolite leggermente le fette di pane e su una spalmate il formaggio fresco. Ponete poi la lattuga, le fette di petto di tacchino e le fette di fontina.

● Lavate il cetriolo, pulite la cipolla e tagliate entrambi a fette sottilissime che disporrete nel toast. Concludete con un po' di germogli di soia, sale e pepe, quindi chiudete il toast con l'altra fetta di pane.





## 25 Panino con pollo, insalata e pesto

🕒 10 min. 🍳 15 min.



### Ingredienti

- ▶ 1 panino
- ▶ 1 petto di pollo
- ▶ 1/2 peperone rosso
- ▶ 2 foglie di lattuga
- ▶ 1 pomodoro
- ▶ 50 g di pesto
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Pulite il peperone, tagliatelo a striscio-line e mettetelo insieme al petto di pollo in una padella con un po' di olio. Insaporite con sale e pepe e cuocete per un quarto d'ora circa.

- Aprite il panino e disponete su una fetta 1 foglia di insalata, il peperone, metà pesto, il pollo, il pomodoro lavato e tagliato a fette e la rimanente foglia di insalata. terminate con il pesto e chiudete il panino.





## 26 Toast con sgombro, formaggio e cetrioli

🕒 10 min.



### Ingredienti

- 1 fetta di pane di segale
- 40 g di sgombro sottolio
- 50 g di formaggio spalmabile
- 1/2 mela
- 1/2 cetriolo
- 1/2 cipolla rossa
- aneto

- Tagliate la fetta di pane a metà e spalmatevi del formaggio spalmabile.
- Tagliate a fettine sottilissime la mela, il cetriolo e la cipolla, quindi disponeteli sulle 2 fette di pane insieme allo sgombro tagliato a pezzetti.
- Completate guarnendo la preparazione con ciuffetti d'aneto.





## 27 Crostini appetitosi dei mari del Nord

🕒 10 min.



### Ingredienti

- ▮ 1 fetta di pane integrale
- ▮ 25 g di filetti di aringa affumicata
- ▮ 20 g di mascarpone
- ▮ erba cipollina
- ▮ aneto
- ▮ olio extravergine d'oliva

- Tagliate la fetta di pane a metà e spalmatevi il mascarpone che avrete precedentemente lavorato con un filo di olio per renderlo più morbido.

- Disponete sopra i crostini un pezzetto di aringa.

- Completate decorando i crostini con erba cipollina tritata e aneto.



Bruschette, crostini e panini



## 28 Crostini integrali con ravanelli e cetrioli

🕒 15 min.



### Ingredienti

- 2 fette di pane di segale
- 50 g di crescenza
- 50 g di ravanelli
- 1/2 cetriolo
- prezzemolo
- basilico
- aneto
- sale

- Versate il formaggio in una ciotola insieme a qualche foglia di prezzemolo e basilico lavata e tritata e a un pizzico di sale.
- Aiutandovi con una forchetta montate il formaggio fino a ottenere una crema omogenea e spalmatelo sulle fette di pane di segale.
- Mondate e lavate i ravanelli e il cetriolo, quindi tagliateli a fettine sottili.
- Su una fetta disponete le fettine di ravanelli e sull'altra le fettine di cetriolo, quindi cospargetele entrambe con foglioline di aneto.



Bruschette, crostini e panini



## 29 Crostini di pane nero con uova sode

🕒 10 min.



### Ingredienti

- ▮ 2 fette di pane integrale
- ▮ 2 uova
- ▮ timo
- ▮ sale, pepe

#### Per il burro

- ▮ burro
- ▮ aglio in polvere

- Mettete le uova ad assodare in acqua bollente per 8 minuti.
- Lavorate a crema il burro, tenuto a temperatura ambiente, poi aggiungete un po' di aglio in polvere e continuate a lavorarlo finché l'aglio non si sarà amalgamato.
- Dividete a metà le fette di pane integrale, quindi spalmatele generosamente di burro aromatizzato.
- Quando le uova saranno pronte, sguosciatele, tagliatele a fette e disponetele sui crostini imburrrati.
- Salate e pepate a piacere e insaporite con foglioline di timo.



Bruschette, crostini e panini



## 30 Crostini caldi con mozzarella e ciliegini

🕒 10 min. 🍳 5 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 fette di baguette
- ▶ 100 g di pomodorini
- ▶ 1 mozzarella
- ▶ capperi
- ▶ erba cipollina
- ▶ sale, pepe

- Lavate i pomodorini, mettetene 2 da parte e tagliate gli altri in 4 parti.
- Disponeteli sulle fette di baguette, aggiungete l'erba cipollina tritata, salate e pepate.
- Tagliate la mozzarella in 4 fette, che disporrete sui crostini, e mettete 5 minuti in forno caldo a 160°C.
- Sfornate e completate ogni crostino con capperi, 1/2 ciliegino ed erba cipollina. Gustateli caldi.



Bruschette, crostini e panini



## 31 Crostino estivo con peperoni e capperi

🕒 5 min. 🕒 20 min.



### Ingredienti

- ▶ 1 fetta di pane
- ▶ 50 g di peperone rosso
- ▶ 50 g di peperone giallo
- ▶ capperi
- ▶ 2 foglie di basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Fate abbrustolire i peperoni sulla griglia, poi eliminate la pellicina e tagliateli a strisce sottili.

- In una padella antiaderente fateli cuocere con un po' di olio per 10-15 minuti, aggiustando di sale e pepe.

- Disponete i peperoni caldi sopra la fetta di pane precedentemente abbrustolita e completate con qualche capero e 2 foglie di basilico.





## 32 Crostini con salmone e uova strapazzate

🕒 15 min.



### Ingredienti

- 2 fette di pane integrale
- 50 g di salmone affumicato
- 3 uova
- 10 g di burro
- aneto
- erba cipollina
- sale, pepe

● In una terrina rompete le uova e sbattetele con una forchetta, aggiungendo di sale e pepe.

● Versatele in una padella antiaderente, dove avrete sciolto il burro, e continuate a sbattere per 1 minuto. Aggiungete l'aneto e l'erba cipollina tritati.

● Sulle fette di pane leggermente abbrustolite disponete le uova strapazzate, il salmone e una spruzzata di aneto ed erba cipollina.



Bruschette, crostini e panini



## 33 Crostini al guacamole e cipolle rosse

🕒 30 min.



### Ingredienti

- 4 fette di pane integrale ai semi
- 1 spicchio d'aglio
- 1 avocado ben maturo
- 1/2 cipolla rossa
- 1/2 cucchiaino di cumino in polvere
- 1 lime
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- 1 peperoncino verde fresco piccante
- sale, pepe nero in grani

- Tagliate l'avocado a metà, privatelo del nocciolo centrale e poi spellatelo. Riducete la polpa a piccoli dadini, dividetela a metà e ponetene una parte in una ciotola, schiacciandola con una forchetta fino a ridurla in poltiglia cremosa.

- Tritate finemente lo spicchio d'aglio e il peperoncino e aggiungeteli alla crema di avocado.

- Lavate il lime, grattugiate la scorza e spremetene il succo e aggiungeteli al composto insieme alla polvere di cumino, il sale, e abbondante pepe macinato al momento.

- Mescolate il tutto aggiungendo l'olio d'oliva e, infine, unite l'altra parte di avocado tagliato a dadini.

- Spalmate il guacamole sulle fette di pane e aggiungete la cipolla rossa tagliata a pezzetti. Se lo gradite, spolverate con altro pepe macinato.



Bruschette, crostini e panini



## 34 Crostini al pâté di salmone affumicato e aneto

🕒 15 min.



### Ingredienti

- ▮ 4 fette di baguette
- ▮ 50 g di salmone affumicato
- ▮ 30 g di formaggio spalmabile
- ▮ 1 cucchiaino di panna fresca
- ▮ 1/2 limone
- ▮ aneto
- ▮ sale, pepe bianco

- Tagliate 4 fette di baguette e abbrustolitele leggermente.
- Passate al mixer il salmone e versatelo in una terrina. Unite il formaggio e lavorate fino a ottenere una crema omogenea.
- Aggiungete il succo di limone e regolate di sale e pepe, quindi montate la panna e unitela delicatamente al composto.
- Disponete il pâté sui crostini e guarnite con foglioline d'aneto.



Bruschette, crostini e panini



## 35 Crostoni con fegatini e cetriolo

🕒 10 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 2 fette di pane
- ▶ 1/2 cetriolo
- ▶ prezzemolo

### Per il sugo

- ▶ 100 g di fegatini di pollo
- ▶ 1/2 pomodoro
- ▶ 60 g di burro
- ▶ 1 cipolla bianca
- ▶ 0,3 dl di marsala
- ▶ sale, pepe

- Lavate il cetriolo e tagliatelo a fette sottili; pulite i fegatini, togliendo il grasso in eccesso e le sacche del fiele, quindi tagliateli a pezzetti.

- In una padella versate il burro e fatevi appassire la cipolla tritata finemente. Unite il fegato e fate rosolare per qualche minuto, quindi aggiungete il pomodoro lavato, privato dei semi e tagliato a tocchetti.

- Quasi a fine cottura versate il marsala e lasciate evaporare. Aggiustate di sale e pepe e fate intiepidire.

- Spalmate il pane, precedentemente abbrustolito, con il sugo ai fegatini e completate con il cetriolo a rondelle e il prezzemolo.



Bruschette, crostoni e panini



## 36 Crostino con caviale e salmone affumicato

🕒 5 min.



### Ingredienti

- 1 fetta di pane ai semi
- 30 g di salmone affumicato
- 20 g di caviale di salmone
- 20 g di formaggio di capra a tocchetti
- burro
- aneto

- Tagliate una fetta di pane e abbrustolite-la appena. Spalmatevi un velo di burro.
- Sistematevi sopra il salmone affumicato, il caviale e il formaggio di capra a tocchetti.
- Insaporite con foglioline di aneto.





## 37 Crostino al sugo di carne e basilico

🕒 10 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- ▮ 1 fetta di pane
- ▮ 30 g di ragù di carne
- ▮ 1 spicchio d'aglio
- ▮ 1 pomodoro
- ▮ 1/2 carota
- ▮ basilico
- ▮ olio extravergine d'oliva

- Tritate lo spicchio d'aglio e fatelo soffriggere in una padella con un po' di olio extravergine d'oliva.
- Spellate il pomodoro, tagliatelo a pezzetti e aggiungetelo all'aglio; quindi pulite e tagliate a pezzettini la carota e unitela al resto.
- Cuocete mescolando di tanto in tanto, poi aggiungete il sugo di carne.
- Amalgamate il tutto e disponete su una fetta di pane abbrustolito, guarnendo con qualche fogliolina di basilico.





## 38 Crostini con pesto di radicchio e noci

🕒 5 min. 🗄️ 5 min.



### Ingredienti

- ▮ 1 fetta di pane
- ▮ 30 g di radicchio rosso
- ▮ 2 noci
- ▮ 5 pinoli
- ▮ basilico
- ▮ olio extravergine d'oliva
- ▮ sale

- Mondate e lavate il radicchio, tagliatelo a strisciole e fatelo appassire in padella con pochissimo olio.
- Nel frattempo tritate le noci e incorporatele al radicchio. Salate e mescolate bene per amalgamare il composto.
- Disponete il pesto di radicchio sul pane, terminando con i pinoli e un po' di basilico per decorare.



Bruschette, crostini e panini



## 39 Bruschetta tricolore al profumo di timo

🕒 5 min. 🏠 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 1 fetta di pane
- ▶ 1/2 mozzarella
- ▶ 50 g di pomodorini
- ▶ 50 g di bietola
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Sulla fetta di pane disponete i pomodorini e la mozzarella tagliati a fette e le foglie di bietola lavate, mondate e scottate per qualche minuto in acqua bollente salata.
- Mettete in forno caldo per 5 minuti, quindi sfornate, condite con olio, sale e pepe.



Bruschette, crostoni e panini



## 40 Crostone con caviale di verdure

🕒 15 min. 🍳 15 min.



### Ingredienti

- ▮ 1 fetta di pane
- ▮ 1 carota
- ▮ 1 gambo di sedano
- ▮ 1 pomodoro
- ▮ 1/2 cipolla
- ▮ basilico
- ▮ olio extravergine d'oliva
- ▮ sale, pepe

- In una padella antiaderente mettete a soffriggere la cipolla tritata con un po' di olio.
- Lavate, mondate e tritate finemente anche la carota, il sedano, il pomodoro e il basilico, quindi aggiungete il tutto alla cipolla. Mescolate di tanto in tanto aggiustando di sale e pepe.
- A cottura ultimata stendete il composto sulla fetta di pane e guarnite con foglioline di basilico intere.





## 41 Crostone integrale con caponata

🕒 15 min. 🕒 20 min.



### Ingredienti

- ▮ 1 fetta di pane integrale
- ▮ 1/2 cipolla
- ▮ 1/2 melanzana
- ▮ 1/2 peperone
- ▮ 1 pomodoro
- ▮ 1 cucchiaino d'aceto
- ▮ 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- ▮ sale

- Pulite, lavate e tagliate a dadini il pomodoro, la melanzana e il peperone.
- In una padella antiaderente fate soffriggere la cipolla tritata in 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva.
- Aggiungete la melanzana, quindi il pomodoro e il peperone e continuate a cuocere aggiustando di sale. Infine aggiungete un cucchiaino d'aceto e lasciate sfumare.
- Togliete dal fuoco e sistemate la caponata sulla fetta di pane integrale.





## 42 Crostone dell'orto con ratatouille di verdure

🕒 10 min. 🍳 25 min.



### Ingredienti

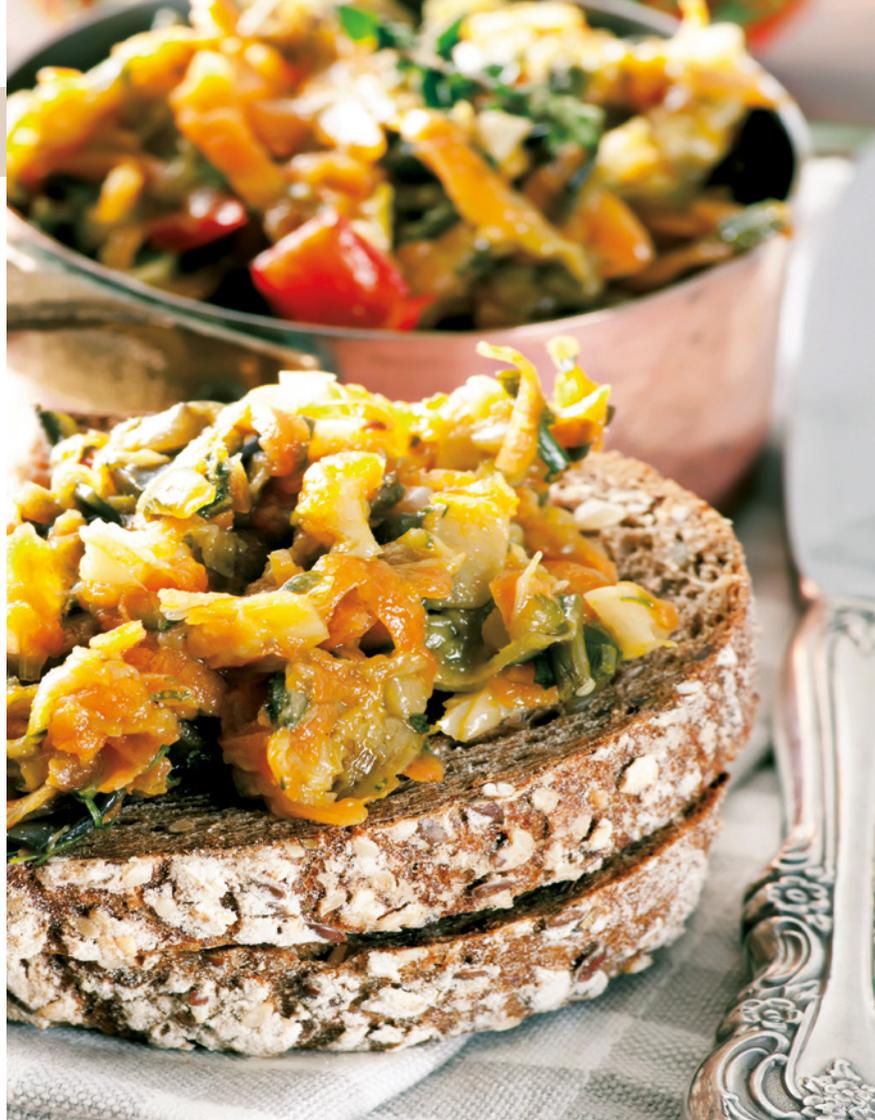
- ▮ 1 fetta di pane integrale
- ▮ 1/2 zuccina
- ▮ 1/2 peperone giallo
- ▮ 1/2 patata
- ▮ 1 scalogno
- ▮ 1 pomodoro
- ▮ 1 dl di vino bianco
- ▮ prezzemolo
- ▮ olio extravergine d'oliva
- ▮ sale

● Lavate e mondate le verdure, poi tagliatele a pezzetti.

● In una padella antiaderente fate imbiondire lo scalogno tritato finemente: unite prima le patate, poi, dopo 5 minuti, il peperone e dopo altri 5 minuti la zuccina e il pomodoro.

● Salate, aggiungete il vino bianco e portate a cottura, spolverando con un po' di prezzemolo tritato.

● Disponete le verdure sul pane e servite, irrorando eventualmente con un filo di olio.



Bruschette, crostoni e panini



## 43 Crostone saporito alla francese

🕒 10 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 1 fetta di pane
- ▶ 2 funghi champignon
- ▶ 10 g di camembert
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Pulite i funghi champignon con un panno umido in modo da eliminare la terra e tagliateli a fette sottili nel senso della lunghezza.
- In una padella antiaderente fate stufare i funghi per 5 minuti con un po' di olio.
- Disponete i funghi sopra il pane e coprite con una fettina di camembert. Completate con un pizzico di sale, pepe e un filo di olio.
- Mettete in forno preriscaldato a 200°C finché il formaggio non si sarà sciolto.



Bruschette, crostoni e panini



## 44 Crostone caldo alla pizzaiola

🕒 10 min. ⏸ 5 min.



### Ingredienti

- 1 fetta di pane
- 1 pomodoro
- 1 zuccina
- 1/2 mozzarella
- sale, pepe

- Lavate e tagliate a dadini il pomodoro e la zuccina, quindi tagliate a cubetti la mozzarella.
- Disponeteli sulla fetta di pane che nel frattempo avrete abbrustolito.
- Salate e pepate a piacere e mettete in forno preriscaldato a 180°C per 5 minuti.



Bruschette, crostoni e panini



## 45 Bruschette ai peperoni e formaggio

🕒 20 min.



### Ingredienti

- 2 fette di pane
- 50 g di formaggio spalmabile
- 1/2 peperone
- 1 spicchio d'aglio
- rosmarino
- aceto balsamico
- olio extravergine d'oliva
- sale

- Lavate e mondate il peperone e tagliatelo a strisciole. Fate scaldare una bistecchiera o una padella antiaderente e grigliate il peperone.

- Nel frattempo in una ciotola mettete 3 cucchiaini di olio, 2 cucchiaini di aceto balsamico, l'aglio tritato, il rosmarino e un pizzico di sale. Amalgamate il tutto.

- Togliete i peperoni dal fuoco e poneteli nella ciotola amalgamandoli bene al condimento.

- Grigliate le fette di pane, spalmatevi il formaggio fresco e sistematevi sopra i peperoni, guarnendo con qualche rametto di rosmarino.



Bruschette, crostoni e panini



## 46 Bruschette con mango e peperone

🕒 10 min.



### Ingredienti

- 2 fette di pane
- 1/2 mango
- 1/2 peperone rosso
- 1/2 cipolla rossa
- prezzemolo

● Sbucciate il mango, tagliatelo a cubetti e mettetelo in una ciotola. Pulite e tagliate a cubetti anche il peperone e ponetelo nella stessa ciotola. Aggiungete la cipolla pulita e tagliata a tocchettini e amalgamate il tutto, insaporendo con del prezzemolo tritato.

● Grigliate le fette di pane e disponetevi il composto, guarnendo con foglioline di prezzemolo.



Bruschette, crostoni e panini



## 47 Friselle con pomodorini, aglio e basilico

🕒 15 min.



### Ingredienti

- ▮ 2 friselle
- ▮ 100 g di pomodorini
- ▮ 1 spicchio d'aglio
- ▮ basilico
- ▮ olio extravergine d'oliva
- ▮ sale

- Bagnate le friselle con acqua salata per ammorbidirle, quindi ponetele in un piatto.
- Tagliate i pomodori a pezzettini, metteteli in un contenitore e condite con olio, sale, basilico spezzettato e aglio schiacciato (in alternativa potete anche solo sfregarlo sulle friselle).
- Disponete il composto di pomodoro sulle friselle e gustate.





## 48 Bruschetta con pomodori, melanzane e mozzarella

🕒 10 min. 🍳 5 min.



### Ingredienti

- ▮ 1 fetta di pane
- ▮ 1 pomodoro
- ▮ 1/2 melanzana
- ▮ 1 mozzarella
- ▮ 1 spicchio d'aglio
- ▮ basilico
- ▮ olio extravergine d'oliva
- ▮ sale, pepe nero in grani

- Sbollentate il pomodoro così da eliminare più facilmente la buccia.
- Mettete un po' di olio in una padella antiaderente e cuocetevi per qualche minuto la melanzana e il pomodoro tagliati a pezzetti, aggiustando di sale.
- Abbrustolite la fetta di pane, strusciate lo spicchio d'aglio e ungetela con un po' di olio, quindi ponetevi sopra le verdure e la mozzarella tagliata a pezzetti. Insaporite con il basilico e il pepe macinato al momento.



Bruschette, crostoni e panini



## 49 Crostone estivo con pancetta affumicata

🕒 10 min. 🍳 5 min.



### Ingredienti

- ▮ 1 fetta di pane
- ▮ 2 fette di pancetta affumicata
- ▮ 1 pomodoro
- ▮ 1 mozzarella
- ▮ insalata verde
- ▮ burro
- ▮ sale, pepe nero in grani

- Lavate l'insalata e il pomodoro e tagliate quest'ultimo a fette.
- Fate sciogliere una noce di burro in una padella antiaderente e scottatevi appena le fette di pancetta affumicata.
- Sulla fetta di pane ponete l'insalata, le fette di pomodoro, la mozzarella tagliata anch'essa a fette e infine la pancetta.
- Aggiustate di sale e aggiungete una generosa macinata di pepe fresco.



Bruschette, crostoni e panini



## 50 Crostone aromatico al pesto di fave e menta

🕒 10 min.



### Ingredienti

- ▮ 1 fetta di pane
- ▮ 200 g di fave
- ▮ 2 noci
- ▮ 60 g di burrata
- ▮ menta
- ▮ olio extravergine d'oliva
- ▮ sale, pepe nero in grani

- Sgranate le fave ed eliminate la pellicina esterna; sguusciate le noci e spezzettatele grossolanamente.

- Mettete le fave in un mortaio e pestatele con le noci, un po' di menta tritata, sale, pepe macinato al momento e olio, fino a ottenere una crema densa.

- Spalmate la crema sulla fetta di pane, disponete sopra la burrata e spolverate con pepe macinato. Decorate con foglie di menta.





## 51 Crostone salutare del contadino

🕒 10 min. 🍳 10 min. di riposo



### Ingredienti

- 1 fetta di pane al sesamo
- 1 pomodoro
- 3 olive taggiasche
- 1/2 cipolla bianca
- 1/2 finocchio
- olio extravergine d'oliva
- prezzemolo
- origano
- sale

● Mondate e lavate le verdure, quindi tagliate la cipolla a fettine sottili (per eliminare il sapore troppo forte, potete mettere le fettine a bagno in un recipiente di acqua fredda), il pomodoro e il sedano a pezzetti. Aprite le olive ed eliminate il nocciolo.

● Versate le verdure in una ciotola, conditele con olio, sale, prezzemolo tritato e origano e mescolate bene.

● Lasciate le verdure a insaporire per 10 minuti, poi disponetele sulla fetta di pane. Completate con un po' di origano e prezzemolo tritato.





## 52 Crostone con melanzane e peperoni

🕒 10 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- ▮ 1 fetta di pane
- ▮ 1/2 cipolla
- ▮ 1/2 melanzana
- ▮ 1/2 peperone
- ▮ 50 g di olive nere denocciate
- ▮ 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- ▮ sale

- Pulite e tagliate a dadini la melanzana e il peperone. Fate a pezzettini le olive denocciate.
- Mettete 1 cucchiaino di olio in una padella antiaderente e fatevi soffriggere la cipolla tritata.
- Aggiungete i dadini di melanzana e peperone e le olive e continuate a cuocere aggiustando di sale.
- Una volta pronto togliete dal fuoco e sistemate sulla fetta di pane.





## 53 Crostone con fagioli e formaggio

🕒 5 min. 🍴 5 min.



### Ingredienti

- ▮ 1 fetta di pane
- ▮ 80 g di fagioli cannellini lessati
- ▮ 50 g di passata di pomodoro
- ▮ 50 g di emmental
- ▮ olio extravergine d'oliva
- ▮ prezzemolo
- ▮ sale, pepe nero in grani

● In una padella antiaderente scaldate un po' di olio, quindi mettete i fagioli e la passata di pomodoro. Aggiungete un po' di prezzemolo tritato, aggiustate di sale e cuocete qualche minuto mescolando.

● Nel frattempo abbrustolite la fetta di pane, disponetevi i fagioli ancora caldi, grattugiatevi sopra l'emmental, date una generosa macinata di pepe e aggiungete ancora qualche fogliolina di prezzemolo e un filo di olio.





## 54 Crostone integrale al roast-beef

🕒 15 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 1 fetta di pane integrale
- ▶ 1 fetta di roast-beef
- ▶ 1 cipolla bianca
- ▶ 1 uovo
- ▶ burro
- ▶ prezzemolo
- ▶ sale, pepe

● Per prima cosa mettete sul fuoco un pentolino pieno d'acqua e fate assodare l'uovo.

● In una padella fate sciogliere un po' di burro, mettete la cipolla pulita e tagliata a fettine e lasciatela appassire.

● Nel frattempo prendete una bella fetta di pane integrale e spalmatevi un sottile strato di burro.

● Disponete sul pane imburrito la fetta di roast-beef, la cipolla e l'uovo sodo sbucciato e tagliato a fette. Aggiustate di sale e pepe e guarnite con foglie di prezzemolo.





## 55 Crostone con asparagi, funghi e uovo sodo

🕒 10 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 1 fetta di pane
- ▶ 50 g di asparagi
- ▶ 2 funghi champignon
- ▶ 1 uovo
- ▶ burro
- ▶ prezzemolo
- ▶ sale

- Mettete sul fuoco 2 pentolini pieni d'acqua: in uno fate assodare l'uovo, nell'altro lessate gli asparagi.
- Pulite i funghi champignon, tagliateli a fettine e grigliateli.
- Abbrustolite una fetta di pane, spalmatevi uno strato di burro, quindi aggiungete i funghi, l'uovo sodo sbucciato e tagliato a fette, gli asparagi, salate e guarnite con foglioline di prezzemolo.





## 56 Crostone con avocado, ricotta e pomodori

🕒 5 min. 🍳 5 min.



### Ingredienti

- ▶ 1 fetta di pane al sesamo
- ▶ 2 pomodori piccoli
- ▶ 1/2 avocado
- ▶ 50 g di ricotta
- ▶ 4 foglie di spinaci
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ aceto balsamico
- ▶ sale, pepe

- Mettete su fuoco vivo una bisticchiera e grigliate i pomodori, che avrete lavato e tagliato a metà.

- Sbucciate l'avocado e tagliatelo a fette; lavate gli spinaci e scottateli leggermente in acqua bollente salata.

- Abbrustolite la fetta di pane e disponetevi la ricotta, l'avocado, i pomodori e le foglioline di spinaci. Condite con olio extravergine d'oliva, qualche goccia di aceto balsamico, sale e pepe.





## 57 Bruschette con verdure grigliate

🕒 10 min. 🍳 5 min.



### Ingredienti

- ▮ 2 fette di pane
- ▮ 1 pomodoro
- ▮ 1/2 cipolla rossa
- ▮ 1/2 peperone giallo
- ▮ 50 g di olive nere
- ▮ olio extravergine d'oliva
- ▮ rosmarino
- ▮ timo
- ▮ sale

- Lavate, mondate e tagliate a pezzetti il pomodoro, la cipolla, il peperone e le olive.
- Mettete sul fuoco la bisticchiera e cuocete per qualche minuto le verdure. A cottura ultimata mettetele in un recipiente e conditele con olio, sale, timo e rosmarino.
- Abbrustolite le fette di pane e disponetele le verdure.





## 58 Crostine light yogurt e verdure

🕒 10 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- 1 fetta di pane
- 1 patata piccola
- 1 carota
- 50 g di piselli surgelati
- 125 g di yogurt bianco
- 20 g di maionese
- 1/2 limone
- menta
- sale

● Pulite la patata e la carota e fatele bollire in 2 diversi recipienti. La carota deve cuocere intera, mentre la patata tagliatela a tocchetti. In un terzo recipiente bollite anche i piselli. Aggiustate di sale durante la cottura.

● Nel frattempo mescolate lo yogurt e la maionese e unite il succo di limone. Aggiungete le verdure che avrete lasciato freddare.

● Abbrustolite una fetta di pane e disponetevi il composto di yogurt e verdure. Guarnite con foglioline di menta.



Bruschette, crostoni e panini



## 59 Caprese turrata al profumo di pesto

🕒 5 min.



### Ingredienti

- ▮ 1 fetta di pane
- ▮ 1 pomodoro
- ▮ 1 mozzarella
- ▮ 20 g di pesto
- ▮ 1/2 cipolla rossa
- ▮ basilico
- ▮ olio extravergine d'oliva

- Mondate la cipolla e affettatela ad anelli sottili (potete versarli in una tazza di acqua fredda per smorzarne il sapore pungente).

- Lavate e tagliate il pomodoro a fette; tagliate a fette anche la mozzarella e mettetela a scolare.

- Disponete sul piatto la fetta di pane, poi iniziate a impilare gli ingredienti formando una vera e propria torre: il pomodoro, la mozzarella, il pesto, il basilico e gli anelli di cipolla. Condite la torre con un filo di olio e gustate.



Bruschette, crostoni e panini



## 60 Toast con salmone, uova e maionese

🕒 5 min. 🌟 5 min.



### Ingredienti

- ▮ 1 fetta di pancarré
- ▮ 50 g di salmone affumicato
- ▮ 1 uovo
- ▮ 30 g di maionese
- ▮ olio extravergine d'oliva
- ▮ basilico
- ▮ sale

- Versate un po' di olio in un tegamino e cuocetevi l'uovo.
- Nel frattempo abbrustolite la fetta di pane, spalmatevi la maionese e adagiatevi il salmone.
- Quando l'uovo sarà pronto mettetelo sopra al salmone, salate e insaporite con qualche foglia di basilico.





## 61 Cestini croccanti con insalata greca

🕒 20 min. 🍳 5 min.



### Ingredienti

- 2 tortillas
- 50 g di pomodorini
- 50 g di feta
- 50 g di olive nere denocciolate
- 1/2 cetriolo
- 1/2 cipolla rossa
- basilico
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Preparate i cestini: con uno stampino tagliapasta rotondo ricavate da ogni tortilla 2 dischetti del diametro di 12 cm, spennellateli leggermente con l'olio e disponeteli in 2 stampini da muffins del diametro di 8 cm.

● Lavate e pulite i pomodorini, la cipolla e il cetriolo. Tagliate i pomodorini a pezzetti e il cetriolo e la cipolla a fettine sottili. Tagliate anche le olive a fette e la feta a tocchetti. Condite l'insalata greca con olio, sale, pepe e basilico.

● Cuocete le tortillas in forno già caldo a 200°C per 5 minuti finché saranno dorate, lasciatele intiepidire e levatele dagli stampini. Riempite i cestini ottenuti con l'insalata greca.



Bruschette, crostoni e panini



## 62 Wrap con gamberetti e salsa rosa

🕒 5 min. 🍴 5 min.



### Ingredienti

- ▮ 1 tortilla
- ▮ 50 g di gamberetti
- ▮ valeriana
- ▮ sale, pepe

#### Per la salsa rosa

- ▮ 20 g di maionese
- ▮ senape
- ▮ ketchup
- ▮ panna da cucina

- Lessate i gamberetti in abbondante acqua salata.
- Preparate la salsa mescolando la maionese con poca senape, ketchup e panna fino a ottenere un composto omogeneo.
- Prendete la tortilla e spalmatevi la salsa, quindi disponetevi i gamberetti e qualche foglia di valeriana.
- Aggiustate di sale e pepe e arrotolate il wrap.





## 63 Tacos di formaggio al pollo e salsa speziata

🕒 15 min. 🍳 10 min. + 30 min. di riposo ☆

### Ingredienti

- ▶ 1 tortilla
- ▶ 100 g di petto di pollo
- ▶ 1/2 peperone rosso
- ▶ 40 g di ketchup
- ▶ peperoncino
- ▶ paprica piccante
- ▶ 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

● Tagliate il petto di pollo a strisciole e mettetelo in una teglia in forno a 180°C per 10 minuti.

● Nel frattempo tagliate il peperone rosso a strisciole e mettetelo nel tritatutto con l'olio, il ketchup, un pizzico di peperoncino e paprica. Frullate fino a ottenere una salsa cremosa.

● Quando il pollo sarà pronto unitelo alla salsa e lasciatelo marinare una mezz'ora.

● Abbrustolite appena la tortilla su entrambi i lati, quindi disponetevi il pollo con la salsa e piegate a metà.





## 64 Fajitas messicane di pollo e manzo

🕒 20 min. 🍳 10 min. + 1 h di riposo ☆☆☆

### Ingredienti

- ▶ 1 tortilla
- ▶ birra
- ▶ 100 g di controfiletto di manzo
- ▶ 100 g di petto di pollo
- ▶ 1/2 peperone giallo
- ▶ 1/2 peperone rosso
- ▶ 1/2 cipolla
- ▶ 1 limone
- ▶ salsa worcester
- ▶ semi di coriandolo
- ▶ cumino
- ▶ 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe nero in grani

● Tagliate il manzo e il pollo a striscio-line e trasferitele in 2 contenitori distinti, che ricoprirete di birra, aggiungendo una manciata di coriandolo tritato e il succo di 1/2 limone. Lasciate marinare per almeno un'ora.

● Nel frattempo in una padella antiaderente fate soffriggere nell'olio i peperoni e la cipolla, che avrete mondato e tagliato a striscio-line.

● Aggiungete anche la carne marinata (ben scolata) e fatela cuocere 2-3 minuti, mescolandola bene agli altri ingredienti; quindi salate, pepate, aggiungete del succo di limone, poca salsa worcester e un pizzico di cumino.

● A cottura ultimata ponete il tutto in una tortilla e arrotolate.



Bruschette, crostoni e panini



## 65 Wrap con tacchino e salsa al formaggio

🕒 10 min. 🍳 5 min.



### Ingredienti

- ▶ 1 tortilla
- ▶ 2 fette di tacchino arrosto
- ▶ 1 pomodoro piccolo
- ▶ 1 foglia di lattuga
- ▶ 1/2 cipolla bianca
- ▶ 1/2 peperone giallo
- ▶ sale, pepe

### Per la salsa

- ▶ 40 g di provola
- ▶ latte
- ▶ burro

● Lavate la lattuga, pulite e mondate il peperone, il pomodoro e la cipolla e tagliateli a pezzetti.

● Preparate la salsa: tagliate la provola a dadini, versatela in un pentolino con un po' di burro e latte e fatela sciogliere a bagnomaria, mescolando continuamente fino a ottenere un composto omogeneo e cremoso.

● Prendete la tortilla e disponetevi sopra la crema al formaggio, la foglia di lattuga, il tacchino arrosto, il peperone, il pomodoro, la cipolla, aggiustate di sale e pepe e arrotolate.





## 66 Fajitas mediterranee di pollo

🕒 35 min. 🍳 5 min.



### Ingredienti

- 1 tortilla
- 100 g di petto di pollo
- 1 cipolla piccola
- 3 limoni
- 1,2 dl di panna liquida
- 125 g di yogurt
- insalata verde
- 2 pomodori
- salsa Worcester
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Tagliate il pollo a cubetti (o a striscio-line, se preferite) e fatelo marinare con un po' di sale e il succo di 2 limoni. Nel frattempo, fate saltare in una padella antiaderente con un po' di olio la cipolla tagliata a pezzettini o a rondelle.

● Preparate ora la panna acida mescolando la panna liquida con lo yogurt e il succo di 1/2 limone.

● Lavate l'insalata e i pomodori e tagliate questi ultimi a cubetti. Poi condite con olio, sale, pepe e il succo di 1/2 limone e mescolate con cura.

● Scolate il pollo dalla marinata e fatelo grigliare spruzzandolo con qualche goccia di salsa Worcester.

● Cospargete la tortilla con la panna acida, farcitemela con il pollo, l'insalata e i pomodori e chiudetela.



Bruschette, crostoni e panini



## 67 Tacos a base di carne e insalata

🕒 10 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- 1 tortilla
- 50 g di macinato di manzo
- 20 g di caciotta
- 1 pomodoro piccolo
- 1/2 peperone verde
- 1/2 cipolla
- 1 foglia di lattuga
- 1 spicchio d'aglio
- peperoncino
- salsa chili
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale

● In una casseruola soffriggete cipolla e aglio tritati in 2 cucchiaini di olio. Aggiungete la carne, lasciatela cuocere, quindi conditela con sale e peperoncino.

● Mondate e lavate il pomodoro e il peperone, poi tagliateli a pezzetti.

● Prendete la tortilla e distribuitevi la caciotta, il pomodoro, il peperone, la carne e la foglia di lattuga, quindi piegate la tortilla e conditela con salsa chili.





## 68 Fajitas piccanti con pollo fritto

🕒 10 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 1 tortilla
- ▶ 100 g di pollo
- ▶ 1/2 peperone rosso
- ▶ 1 uovo
- ▶ farina
- ▶ insalata verde
- ▶ salsa chili
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate il peperone e tagliatelo a pezzetti che farete stufare leggermente in una padella con un po' di olio e 1 cucchiaino di acqua. Non appena il peperone si sarà ammorbidito salate, mescolate e fate raffreddare.

Lavate e asciugate bene il pollo; salate, pepate, infarinatelo e passatelo nell'uovo sbattuto, quindi friggetelo in abbondante olio. Scolatelo su carta assorbente e, una volta freddo, tagliatelo a pezzetti.

Farcite la tortilla con l'insalata, lavata e pulita, il peperone e il pollo. Insaporite con un po' di chili e richiudetela.



Bruschette, crostoni e panini