Gotxei



APERITIVOS / ENTRANTES

Escalivada con anchoas

45min · 4 raciones · 233 kcal

Ingredientes

- **1** pimiento rojo
- **1** pimiento verde
- **1** berenjena
- **1** cebolla
- **1 lata** de anchoas en conserva
- **1** tomate triturado
- Pan de calabaza

POR RACIÓN

Proteínas	6,7 g
Grasas	6,5 g
Hidratos	39 g
Fibra	5,9 g

Elaboración

1. Lavar las verduras y meterlas en la airfryer con un chorrito de AOVE en spray a 180 grados durante 20 minutos por lado
2. Los pimientos se hacen tal cual y las berenjenas se parten a la mitad, primero por la parte de la piel y después por la de la carne
3. Mientras tanto, triturar el tomate con un chorrito de AOVE
4. Al sacar las verduras, dejarlas enfriar un poco hasta que no se quemen los dedos, quitar la piel y partir todo en tiras
5. Meter las rodajas de pan en la tostadora
6. Montar el plato: primero el tomate triturado en la base y sobre él las tiras de berenjena, pimientos y cebolla al gusto
7. Terminar poniendo las anchoas por encima

RECOMENDACIONES

Las anchoas están un poco cargadas; con menos cantidad también se come.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei

cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei