

Paniers d'aubergines, tomates et mozzarella

Entrée



Note : 1

Portions : 4 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson/repos : 20 min

Calories par portion : 173.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 1.325

Les ingrédients

- 2.0 u Aubergine
- 8.0 u feuille basilic
- 3.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 u Mozzarella
- 1.0 p Poivre
- 1.0 p Sel
- 2.0 u Tomate

Préchauffer le four à 210 °C (Th.7)

Préparation des légumes

Lavez les aubergines et coupez des tranches fines dans la longueur. Badigeonnez les d'huile d'olive (avec un pinceau) et passez les au grill.

Lavez les tomates et coupez des tranches fines.

Lavez le basilic et coupez la mozzarella en tranche.

Préparation des paniers

Sur une planche, déposez 2 tranches d'aubergine en croix, mettre au centre une tranche de mozzarella et de tomate, des feuilles de basilic, salez et poivrez à votre convenance. Puis à l'aide de cure-dent, maintenez les bords des aubergines rabattus vers le centre. Recommencez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de tranches d'aubergine.

Cuisson

Mettez ces petits paniers dans un plat allant au four, badigeonnez-les d'huile d'olive et enfournez pendant 20

minutes.

Présentation

A proposer en entrée ou en accompagnement d'une grillade.