



Bruschetta

Ingrediënten

voor 1 persoon:

- 2 zuurdesem boterhammen
- ½ rode ui
- 1 teentje knoflook
- verse basilicum
- 400 gram cherry tomaatjes
- 2tl olijfolie

Kcal:	373
Koolhydraten:	44,7 g
Vetten:	13,6 g
Eiwitten:	11,6 g

Bereidingswijze:

Toast de boterhammen tot ze knapperig en mooi bruin zijn. Heb je geen toaster dan kun je ze ook 5 minuten in een voorverwarmde oven leggen op 230 C of op hoog vuur aanbakken (zonder olie) in een koekenpan.

Snijd de tomaat in stukjes en snijd de ui fijn. Doe deze samen in een kom met wat peper, zout, 2 tl olijfolie en basilicum. Als de toast klaar is verdeel je hier het tomatenmengsel over. Eet het overgebleven tomatenmengsel er los bij. Meng dit eventueel nog met wat rauwkost om er meer een salade van te maken.