

Antipasti

Brochettes à la caprese au pesto à la rucola

Ingrédients pour 30 brochettes :

150 g de rucola
25 g de pignons
30 g de parmesan
2 gousses d'ail
225 ml d'huile d'olive
sel, poivre noir
30 de tomates cerise
30 mini boules de mozzarella

Lavez, nettoyez et découpez grossièrement la rucola. Mettez-la ensemble avec les pignons, le parmesan, l'ail, l'huile d'olive, le sel et le poivre dans un récipient haut. Broyez finement les ingrédients au mixeur plongeant.

Pour les brochettes à la caprese, nettoyez les tomates cerise et mettez une boule mozzarella et une tomate cerise sur chaque pique. Mettez les brochettes tomate-mozzarella sur un plat, ajoutez le pesto et servez le tout avec de la ciabatta ou forcaccia (pain galette italien) fraîche.

Temps de préparation : 20 minutes

Par pièce :
kJ/kcal : 406/97
protéines : 2,1 g
matières grasses : 10,0 g
glucides : 1,0 g