

Dip gourmand tomate



INGREDIENTS (4 verrines)

- Une quinzaine de feuilles de basilic
- Une boule de mozzarella
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- 1 éclat d'ail
- 1 pincée de sel (0.5g)
- 1 cuillère à soupe de pignon de Pin
- Un peu de poivre

VALORISATION

Pour 1 verrine

Energie : 92 kcal

P : 6.7g

L : 5.6g

G : 4.2g

Fibres : 0.9g

Sel : 0.3g

PREPARATION

1. Mettre le basilic et la mozzarella dans un récipient, et mixer le tout.
2. Ajouter l'ail très finement émincée, ainsi que le concentré de tomate.
3. Saler et poivrer.
4. Mixer le tout.
5. Server dans des verrines.
6. Garnir d'une feuille de basilic et de quelques pignons de pin.
7. Reserver au frais jusqu'au moment de servir.
8. Déguster!

Bluffez vos invités en nommant cette verrine « américain végétarien »

Si vous préférez, vous pouvez également mettre cette préparation sur de petits toasts.

