

Bruschette con funghi e teriyaki

Tempo totale **35 Min** 10 Min Tempo di preparazione 10 Min Tempo di marinatura 15 Min Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
3.316 kJ / 829 kcal

Grassi: **45 g** Proteine: **28 g**
Carboidrati: **85 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

2 fette di pane
300 g di funghi Pleurotus
4 cucchiaini Salsa Teriyaki BBQ con Miele Kikkoman
2 d'aglio
2 cm di zenzero fresco
Da aggiungere a:
8 pomodorini ciliegini
0,5 zucchina piccola
1 cucchiaio di zucca tostati
1 cucchiaio di girasole tostati
1 pugno di parmigiano
1 cucchiaio di olio d'oliva
Pepe nero macinato

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Tritare finemente aglio e zenzero.

Passaggio 2

Tagliare i funghi in pezzetti uniformi. Mettere in una ciotola e marinare nella Salsa Teriyaki BBQ con Miele Kikkoman, aggiungendo aglio e zenzero. Tagliare poi le zucchine a fettine sottili.

Passaggio 3

Grigliare i funghi su una superficie preriscaldata ad alta temperatura fino a doratura (circa 10–15 min). A metà cottura aggiungere i pomodorini e le zucchine e grigliare su entrambi i lati.

Passaggio 4

Mettere le verdure grigliate e i funghi in una ciotola e lasciare da parte.

Passaggio 5

Cospargere il pane con olio d'oliva e grigliare.

Passaggio 6

Su ogni fetta di pane grigliato mettere funghi, pomodori e zucchine. Aggiungere i semi tostati, le scaglie di formaggio e il pepe macinato fresco a piacere.