

SANDWICH ITALIANO DE VEGETALES

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Salen 4 sandwiches medianos

Ingredientes:

Para hacer el sándwich:

- 2 berenjenas medianas
- Aceite de oliva
- 2 hogazas pequeñas de ciabatta o focaccia, o cualquier otro pan italiano plano
- Espinacas frescas o rúcula
- 8 onzas (225 gr.) de queso mozzarella en rodajas*
- 1/2 de taza de tomates secos al sol (Sundried tomatoes) de frasco, en aceite
- 1/2 de taza de pesto de albahaca fresco o comprado.



Para hacer el pesto:

- 1 manojo de hojas de albahaca (Aprox. 2 tazas)
- 1/3 de taza de piñones o pistachos o una mezcla
- 1/3 de taza de queso parmesano rallado
- 1 diente de ajo (pequeño)
- 1/3 de taza de aceite de oliva aproximadamente (quizás quieras agregar un poco más)
- Sal al gusto
- Un chorrillo de jugo de limón

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 350F (180C), preparar una bandeja para hornear grande con papel de hornear.
2. Cortar a lo largo las berenjenas, con un grosor de medio centímetro, colocarlas en la bandeja preparadas, rociar con aceite, espolvorear con sal y pimienta, hornear por 20 minutos, hasta que estén suaves.
3. Mientras se asan las rodajas de berenjena, prepara el pesto: En el recipiente de tu procesador de comida agrega la albahaca, los piñones, el parmesano y el ajo, la sal, un chorrillo de limón y pulsar hasta que se forme una mezcla espesa. Con el motor en marcha, agrega el aceite de oliva poco a poco hasta

tener la consistencia de un pesto. Añade un poco más de aceite si es necesario, probar de sal y ajustar a tu gusto, dejar de lado.

4. Cortar el pan por la mitad a lo largo, untar cada mitad con una cantidad generosa de pesto, en la parte inferior del pan cubrir con las espinacas (un puñado en cada sándwich), las rodajas de berenjena dobladas, la mozzarella y los tomates secos.
5. Precalentar una prensa para sándwiches o una sartén, cubrir el sándwich con la otra mitad del pan, luego untar ligeramente la parte superior e inferior con un poco de aceite de oliva, cocinar por unos minutos hasta que esté caliente, derretido y crujiente. ¡Listos para disfrutar y ser feliz!

Notas:

*Creo que vale la pena dedicar unos minutos a preparar tu propio pesto, hace la diferencia en el sabor, pero si prefieres comprar, busca uno de buena calidad, preferiblemente elaborado con aceite de oliva ya que la mayoría son hechos con aceite de girasol :o

*Puedes hacerlo vegano sustituyendo el mozzarella y reemplazándolo con hummus y/o rodajas de aguacate.

*También puedes sustituir la mozzarella por queso usando ricotta, halloumi asado o frito, queso feta, queso de cabra. También puedes añadir cualquier antipasto en frasco, p. alcachofas y en lugar de tomates secos, solo utiliza tomates frescos.