

PETITS ROULES D'AUBERGINES ET TOMATES A LA RICOTTA

Lundi 22 Octobre 2018

Pour un apéritif ou une entrée :

Petits roulés d'aubergines et tomates à la ricotta pour 2 personnes et 3pp-2spl par part

-100 g de tranches d'aubergines grillées surgelées Thiriet*

-2 tomates*

-50 g de poivron pelé*

-60 g de ricotta

-1 œuf dur moyen*

-persil

-sel et poivre blanc

Décongeler les aubergines et bien les éponger dans du papier absorbant

Vider les tomates, les saler légèrement et les retourner sur une assiette pendant 30 minutes

Mixer ensemble la ricotta, l'œuf dur, le poivron et le persil. Rectifier l'assaisonnement

Tartiner chaque tranche d'aubergine avec et les rouler.

Essuyer les tomates et les farcir

Garnir de brins de persil

A mettre au frais



Pour peler les poivrons, les poser sous le gril du four jusqu'à ce qu'ils noircissent puis les laisser refroidir dans un sac en plastique. Ils se pèlent sans problème

Pour le repas : petits roulés d'aubergines et tomates à la ricotta (3pp-2spl) -120 g de cabillaud au chou en papillote (3pp-0spl) -100 g de riz basmati cuit (3pp-3 sp) -1 poire (0pp-0 sp). Total : 9pp-5spl

Très bon début de semaine

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés