

# Tostada de ESCALIBADA Y ANCHOAS



## Ingredientes:



Pan del día anterior  
(hogaza)



1 berenjena



1 pimiento rojo



1 cebolla mediana



Aceite de oliva virgen extra



Sal en escamas

## Preparación:

- Limpia bien las hortalizas. Echa 1 c.s de aceite en la olla del AutoCook. Coloca las verduras dentro de la olla y aliña por encima con un poco de aceite y sal. Cierra la tapa. Selecciona el programa **Hornear** y la opción **Medio**, ajustando manualmente 150°C y 50 minutos en el temporizador. Pulsa el botón de Inicio.
- Cuando haya pasado la mitad del tiempo, **abre la tapa** y dale la vuelta a las verduras. Vuelve a **cerrar la tapa** (se tienen que dorar por todos los lados).
- Cuando acabe el programa **abre la tapa** y saca las verduras en un plato y tápalas con papel film durante 20 minutos. Esto hará que las puedas pelar más fácil.
- Pasados los 20 minutos, pela el pimiento y la berenjena. Sepáralos en tiras con las manos.
- Pela la cebolla y córtala en tiras con el cuchillo.
- Corta las rebanadas del pan del día anterior y tuéstalas. Encima de cada tostada coloca las verduras asadas. Échales un poco de sal y un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Añade por encima las anchoas, previamente escurridas.

## Consejo de Bosch:

Se puede servir como entrante, en picoteos, o como pinchos a cualquier hora del día. El tiempo puede variar dependiendo del tamaño de las verduras que se usen.

## RACIONES: 3-4

Programa: Hornear Medio

Calorías por porción (con 12 porciones): 313 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 70 min.

AutoCook Pro - 70 min.