

# Bruchetta

---

Úr uppskriftinni fást 4 brauð

Brauðsneiðarnar fjórar eiga að koma frá hópnum sem gerði grófa franskbrauðið.

*Innihald:*

4 stk/200 g	Loprofin Fransk brød
4 tsk.	Tómatm auk
50 g	Rauðlaukur
200 g	Tómatar
1 tsk.	Salt
1 tsk.	Óregano eða basilikum.
10 g	Steinlausar ólífur (má sleppa)
2 msk.	Bechamel sovs

Aðferð

1. Smyrjið þunnt lag af tómatm auk í brauðsneiðarnar.
2. Flysjið og skerið laukinn í sneiðar.
3. Skerið tómatana í sneiðar.
4. Setjið tómat- og lauksneiðar á brauðið.
5. Stráið salti og kryddi yfir.
6. Setjið olíurnar og bechamel sósu yfir.
7. Setjið brauðið á efstu plötuna í ofninu, við 250°C í um 10 mínútur.

- Borið fram með salati.

Uppskriftin gefur: 850 kcal/3570 kj, 5,5 g protein  
Ein brauð (4 stk):210 kcal/882 kj, 1,4 g protein

**Verkefni:** Setjið inn próteininnihald í 100g: