

Ciabatta z oliwkami i bakłażanem

Śródziemnomorska uczta: Ciabatta z oliwkami i bakłażanem

Wyobraź sobie ciepły, śródziemnomorski wieczór, gdzie aromaty ziół i grillowanych warzyw unoszą się w powietrzu. Właśnie takie doznania przynosi nasza ciabatta z oliwkami i bakłażanem – prosta, a jednocześnie wyrafinowana przekąska, która przeniesie Cię wprost na włoskie wybrzeże.

Chrupiąca z zewnątrz, a miękka w środku ciabatta stanowi doskonałą bazę dla intensywnych smaków. Grillowany bakłażan nabiera delikatnie wędzonego aromatu, a czarne oliwki dodają charakterystycznej, lekko słonawej nuty. Całość dopełnia kremowy [sos](#) na bazie majonezu z dodatkiem anchois, który harmonijnie łączy wszystkie składniki.

Dla kogo?

Ta śródziemnomorska przekąska idealnie sprawdzi się dla miłośników kuchni włoskiej i greckiej. Jeśli cenisz sobie połączenie prostoty z wyrazistym smakiem, to ciabatta z oliwkami i bakłażanem z pewnością trafi w Twoje gusta. To propozycja zarówno dla wegetarian (po pominięciu anchois), jak i dla osób poszukujących sycącej, a jednocześnie lekkiej przekąski.

Na jaką okazję?

Ciabatta z oliwkami sprawdzi się jako drugie śniadanie, lunch do pracy czy nieformalna kolacja z przyjaciółmi. To również doskonała propozycja na piknik lub grilla w ogrodzie. Przygotowanie zajmuje niewiele czasu, a efekt zachwyci

wszystkich gości. Możesz ją podać jako przystawkę przed głównym daniem lub jako samodzielną przekąskę do wina.

Czy wiesz, że?

Bakłażan, zwany również oberżyną, najlepiej smakuje, gdy przed grillowaniem zostanie oprószony solą i odstawiony na kilka minut. Ten prosty zabieg usuwa goryczkę i sprawia, że warzywo staje się bardziej soczyste po upieczeniu. Pamiętaj, aby kroić bakłażana w plastry grubsze niż 1 cm – dzięki temu zachowa soczystość i nie wyschnie podczas grillowania.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z dodatkami, dodając suszone pomidory, kapary czy różne rodzaje serów. Spróbuj zastąpić rukolę mieszanką sałat lub szpinakiem. Dla bardziej wyrazistego smaku, dodaj więcej świeżych ziół – bazylii, tymianku czy rozmarynu. Pamiętaj jednak o zachowaniu podstawowych składników, które nadają temu daniu jego charakterystyczny, śródziemnomorski charakter.