

Lo sfilatino con uovo e pomodori gratinati è uno spuntino gustoso, ideale da consumare in un pic nic o in pausa pranzo nutriente che garantisce un apporto nutrizionale completo.

### Ingredienti:

pepe q.b.  
carciofino sott'olio 8  
olio di oliva q.b.  
parmigiano 2 cucchiaini  
sale q.b.  
basilico q.b.  
pane baguette 2  
aglio 1 spicchio  
limone 5  
pane grattugiato 2  
prezzemolo q.b.  
uova 4  
pomodorino 24

### Preparazione:

1) Taglia a metà i pomodorini, salali e fai sgocciolare in modo da fargli perdere tutto il liquido. Disponili in una teglia, cospargili con un mix di pane grattugiato, parmigiano, aglio e prezzemolo tritati e una presa di sale; condiscili con un filo di olio e cuocili sotto il grill per circa 10 minuti in modo da farli ammorbidire e gratinare. Dividi a metà gli sfilatini, aprili, spennellali con un filo di olio e guarniscili con i pomodori gratinati che hai appena preparato e le uova sode a fette.

2) Insaporisci con sale, pepe e succo di limone, completa lo sfilatino con uovo e pomodori gratinati con 2 carciofini a fettine per ciascun panino e le foglioline di basilico. Chiudi lo sfilatino e avvolgilo nella carta oleata.



### Come servire lo sfilatino con uovo e pomodori gratinati

3) Lo sfilatino con uovo e pomodori gratinati è ottimo se servito con patatine al gratin ricoperte con salsa besciamella e basilico. Un'alternativa alle patate gratinate sono le patatine fritte o le verdure in pastella. Lo sfilatino con uovo e pomodori gratinati si accompagna con una birra rossa o una bibita analcolica alla menta o un'orzata.