

Πεντανόστιμα ορεκτικά με γραβιέρα και



Υλικά

10 στρογγυλά κρακεράκια για καναπεδάκια (αν θέλετε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και λεπτές φέτες μπαγκέτα φρυγανισμένες στο φούρνο)

5 φύλλα λόλα

5 φύλλα ρόκα

10 λεπτά κομμάτια γραβιέρα (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε γραβιέρα για τοστ μια που είναι ήδη λεπτοκομμένη)

½ φλιτζάνι μαρμελάδα σύκο

Λίγο ελαιόλαδο

Υλικά

Σε ένα μπολ κόβουμε με το χέρι την πλυμένη και καθαρισμένη λόλα και ρόκα, σε μεγάλα κομμάτια. Περιχύνουμε τα λαχανικά με λίγο ελαιόλαδο και ανακατεύουμε. Παίρνουμε ένα κρακεράκι ή τη φρυγανισμένη μπαγκέτα, προσθέτουμε από πάνω λίγα φύλλα από τα λαχανικά μας, μια φετούλα γραβιέρα και από πάνω βάζουμε με προσοχή $\frac{1}{2}$ κουταλάκι του γλυκού μαρμελάδα σύκο. Συνεχίζουμε μέχρι να τελειώσουν τα υλικά μας.

Πηγή: neadiatrofis.gr