

Ingrediënten voor 5 personen

!0 plakjes ciabatta brood van circa 1, 5 cm dik  
2 forse tenen knoflook klein gesnipperd  
40 ml extra vierge olijfolie  
4 tomaten ontveld , zonder zaad in kleine blokjes  
gesneden  
10-15 blaadjes basilicum  
versnipperd  
zwarte peper

**Tijd:** 20-30 min.  
**Keuken:** Italiaans  
**Soort\_gerecht:** Borrelhapje  
**Eigen\_keuken:** Nee  
**Vegetarisch:** Ja

## Project Gezond ....Basilicum-Tomaat-Bruschetta

Yes , het is weer zaterdagavond en dan mogen we naast ons drankje naar keuze een lekker hapje genieten. Dat is deze keer een hapje met basilicum, tomaat en knoflookolie. Ik maakte er slechts 5, 3 voor de man en 2 voor mezelf. Het recept staat echter beschreven voor 10 stuks. <https://www.projectgezond.nl/> Lekker eten en toch afvallen? Dat kan met het eerste en/of het tweede boek van Project Gezond Dat betekent geniet AAN TAFEL ÉN OP DE WEEGSCHAAL. Wil je nog voor de zomer wat gewicht verliezen snuffel dan eens op de site van WALTER en NATALIA Ik vind het héél leuk, dat ik hun recepten mag promoten. Eten volgens hun dagmenu's is beslist geen straf. Overigens ook geen dieet. Enkel een manier van anders eten volgens een dagmenu. En honger heb je beslist niet.

### Hulpmiddelen

Snijplank, mes, kommetje oven

### Bereidingswijze

Roer de versnipperde knoflook door de vierge olijfolie. Doe dit liefst een dag van te voren des te intenser is de smaak van de knoflookolie. Meng de tomatenblokjes met de versnipperde basilicum en gemalen zwarte peper naar smaak en 1 theelepeltje knoflookolie. Verwarm de oven voor op 200 graden en kwast of smeer de plakjes ciabatta aan beide kanten in met de knoflookolie en zorg ervoor, dat er geen knoflook op de plakjes komen. Bak ze dan in 12 minuten krokant. Ik deed dat op het rooster en legde er wat aluminiumfolie onder. Hoeft niet hoor, als je van schrobben en schuren houdt !! Verdeel de tomatenblokjes over de ciabatta broodjes en druppel er nog wat knoflookolie overheen. Geniet ervan.

### Serveertips

Neem stevige net rijpe tomaten.

