



Tomàquets al forn

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de recepta: Primer plat

Persones: 2 persones

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 20 min

Ajuda dels adults: Sí

INGREDIENTS

- 3 tomàquets
- Massa de pizza
- Pernil a daus
- Mozzarella
- Oli d'oliva
- Sal i pebre
- Orega

ELABORACIÓ

1. Talla la punta dels tomàquets i buida'ls.
2. Talla 3 cercles grans de massa de pizza i cobreix els tomàquets externament amb la massa.
3. Precalenta el forn a 180°C.
4. Omple els tomàquets amb la mozzarella i els daus de pernil.
5. Posa sal, pebre i orega al gust. Tira un rajolí d'oli per sobre de cada tomàquet.
6. Col·loca els tomàquets en una safata per forn amb paper i posa-ho dins del forn durant 20 minuts (amb aire).

INGREDIENTS

- 3 tomàquets
- Massa de pizza
- Pernil a daus
- Mozzarella
- Oli d'oliva
- Sal i pebre
- Orega

NOTES

És una hortalissa que destaca per ser una bona font de vitamina C, i de provitamina A (betacarotens). A més, el tomàquet i els seus derivats (triturats de tomàquet, salses, sopes, sofregits, etc.) destaquen pel seu contingut en licopè, un compost amb elevat poder antioxidant i responsable del seu color vermell. Triturar i cuinar el tomàquet així com mesclar-lo amb oli d'oliva, facilita l'absorció del licopè. Com la majoria d'hortalisses, el tomàquet aporta poques calories i una quantitat destacable de fibra

AL·LERGÒGENS



No apte per intolerants a la fructosa.

