

यो नुस्खा *SoulFood* ग्रीनहाउस बाट ठूलो टमाटर प्रयोग गर्दछ। लागि उत्कृष्ट टपिङ बनाउँछ

मकईको ग्रिट्स (पोलेन्टा), माछा, कुखुरा

वा फ्रिटाटाका



फोटो क्रेडिट: *Jani H. Leuschel Oven* रोस्टेड पग्लिएको

## टमाटर

### सामग्री:

- २ देखि ४ वटा ठूला टमाटर, कोरेड, मध्यम
- १ मध्यम प्याज, छल्लेमा काटिएको
- २ देखि ३ लसुन लौंग, चौथाई वा मोटो काटिएको
- नुन र नुन स्वाद
- आधा चम्चा चिनी
- ½ t रातो मिर्च फ्लेक्स (वैकल्पिक)
- 1 चम्चा ओरेगानो वा इटालियन मसाला
- 2 टी जैतून वा वनस्पति तेल

### निर्देशन:

1. 20 सेकेन्डसम्म राम्ररी हात धुनुहोस्।
2. ओभनलाई ४२५°F मा पूर्व तताउनुहोस्। पन्नी (अतिरिक्त चौडा, भारी शुल्क, यदि सम्भव भएमा) संग एक रिम गरिएको बेकिंग पाना लाइन गर्नुहोस्।
3. बेकिंग शीटमा टमाटरको टुक्राहरू मिलाउनुहोस् र माथि प्याज र लसुन छर्नुहोस्। नुन, रातो वा कालो मिर्च, चिनी, र ओरेगानो वा इटालियन सिजनको साथ सिजन। जैतूनको तेलको साथ थोपा।

4. 15 मिनेटको लागि रोस्ट र हलचल। 5-10 थप मिनेटको लागि पकाउन जारी राख्नुहोस्।
5. ओभनबाट हटाउनुहोस् र कचौरा बनाउने पन्नीको किनारहरू जम्मा गर्नुहोस् ताकि चटनी बीचमा पोखरी होस्। कुखुरा, माछा वा अण्डाको माथि पास्ता वा चम्चामा हाल्नुहोस्।

- ✓ 4 (वा बढी) सेवा गर्दछ
- ✓ 137 क्यालोरी प्रति सेवा

रेसिपीहरू Jani H. Leuschel, MS, NDTR

(Nutrition and Dietetic Technician, Certified) द्वारा बनाईएको वा अनुकूलित) जसले

[जानी द्वारा फूड हलमा](#) सहितको रेसिपीहरू प्रस्तुत गर्ने वेबसाइट

बोनस



प्रतिलिपि अधिकार © 2022 Jani H. Leuschel