

Esta receta utiliza los tomates grandes de SoulFood Greenhouse. Es un excelente aderezo para pasta, sémola de maíz (polenta), pescado, pollo o una frittata.



Crédito de la foto: Jani H. Leuschel Cobertura

tomate derretido asado al horno

Ingredientes:

- 2 a 4 tomates grandes, sin corazón, cortados en gajos medianos
- 1 cebolla mediana, cortada en aros
- 2 a 3 dientes de ajo, cortados en cuartos o picados en trozos grandes
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cucharadita de azúcar
- hojuelas de pimienta rojo (opcional)
- 1 cucharadita de orégano o condimento italiano
- 2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal

Instrucciones:

1. Lávese bien las manos durante 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 425°F. Cubra una bandeja para hornear con borde con papel de aluminio (extra ancho, resistente, si es posible).
3. Coloque los gajos de tomate en una bandeja para hornear y esparza los aros de cebolla y el ajo por encima. Sazone con sal, pimienta roja o negra, azúcar y orégano o condimento

italiano. Rocíe con aceite de oliva.

4. Ase por 15 minutos y revuelva. Continúe cocinando durante 5-10 minutos más.

5. Retire del horno y junte los bordes del papel de aluminio formando un tazón para que la salsa se forme en el medio. Vierta sobre la pasta o una cuchara sobre el pollo, el pescado o los huevos.

✓ *Sirve 4 (o más)*

✓ *137 calorías por porción*

Recetas creadas o adaptadas por Jani H. Leuschel, MS, NDTR (Nutrition and Dietetic Technician, Certified) que bloguea en [Food Hall by Jani](#), un sitio web que presenta recetas con bonificaciones nutricionales.



Copyright © 2022 Jani H. Leuschel