

У цьому рецепті використовуються великі помідори від SoulFood Greenhouse. Це чудова начинка для пасты, кукурудзяної крупи (поленти), риби, курки або фрітати.



Автор фото: Jani H. Leuschel

Смажена в духовці розтоплена томатна начинка

Інгредієнти:

- 2–4 великі помідори без серцевини, нарізані середніми часточками
- 1 середня цибулина, нарізана кільцями
- 2–3 зубчики часнику, нарізані на четвертинки або грубо нарізані
- Сіль і перець за смаком
- ½ чайної ложки цукру
- ½ т червоного перцю (за бажанням)
- 1 чайна ложка орегано або італійської приправи
- 2 т оливкової або рослинної олії

Інструкції:

1. Ретельно мийте руки протягом 20 секунд.
2. Розігрійте духовку до 425°F. Вистеліть деко з обідком фольгою (дуже широкою, міцною, якщо можливо).
3. Розкладіть часточки помідорів на деко, а зверху покладіть кільця цибулі та часник. Приправте сіллю, червоним або чорним перцем, цукром і орегано або

італійською приправою. Скропити оливковою олією.

4. Обсмажте 15 хвилин і перемішайте. Продовжуйте варити ще 5-10 хвилин.

5. Вийміть з духовки та зберіть краї фольги, утворюючи миску так, щоб соус був калюшкою в середині. Викладіть на макарони або накладіть ложкою на курку, рибу або яйця.

✓ *На 4 порції (або більше)*

✓ *137 калорій на порцію*

. Рецепти, створені або адаптовані Джані Х. Леушель, MS, фахівець з харчування та дієтології NDTR, сертифікована), яка веде блог у [Food Hall by Jani](#), веб-сайті, на якому представлені рецепти з поживними бонусами.



Авторське право © 2022 Jani H. Leuschel