

Помидоры



Хранение

Храните помидоры при комнатной температуре вдали от прямых солнечных лучей до 5 дней. После разрезания или отваривания, храните в холодильнике.

Способствует Поддержке

Иммунной системы и зрения.

Для созревания

Положите помидоры в закрытый бумажный пакет, чтобы слегка смягчились.

Применение

Запекайте в духовке с растительным маслом и солью, добавьте в салат.

Панзанелла

Порций: 4

Время приготовления: 30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 маленьких огурца или 1 большой
- 3 помидора, мелко нарезанных
- 1/2 мелко нарезанного красного лука
- Соль и перец
- 4 ломтика однодневного хлеба
- 2 столовые ложки оливкового масла
- Можно добавить (по желанию) мелко нарезанный халапеньо, сок одного лайма



Photo: Good and Cheap

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

ДЛЯ САЛАТА

1. Очистить огурец, нарезать на маленькие кусочки. Нарезать помидоры и лук на маленькие кусочки.
2. Смешайте в миске огурцы и помидоры, отложите 2 столовые ложки помидоров.
3. Посыпьте салат солью и перцем.
4. Запекайте хлеб в тостере, разломайте на маленькие кусочки.
5. Добавьте хлеб в овощи.

ДЛЯ САЛАТНОЙ ЗАПРАВКИ:

6. Разогрейте оливковое масло в сковороде, тушите халапеньо (если используете) 1 минуту.
7. Добавьте отложенные 2 столовые ложки помидоров и тушите ещё 2 минуты.
8. Выключите плиту, добавьте сок лайма, щепотку соли и перец.
9. Добавьте заправку в салат!

По материалу Хорошо и Дёшево, автор Leanne Brown