

Crema caliente de tomate y verduras asadas con picatostes de chapata al tomillo

Vegetariano

19



Tomate



Cebolla



Zanahoria



Pimiento



Pan de chapata



Tomillo seco

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, agua, azúcar.

Cocinando: 15 mins
Listo en: 30 mins



La sopa de tomate tiene sus raíces en la cocina mediterránea, donde el tomate se convirtió en un ingrediente básico tras su llegada desde América en el siglo XVI. En España, esta sopa se desarrolló a partir de platos como el gazpacho y otros guisos de tomate, y en Italia se combinaba con hierbas y aceite de oliva.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, túrmix, bol grande, jarra medidora, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Tomate	5 unidades	10 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Pan de chapata 13)	2 unidades	4 unidades
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	250 ml	500 ml
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	559 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1787/	320/
Grasas (g)	427	77
de las cuales saturadas (g)	17,0	3,0
Carbohidratos (g)	2,6	0,5
de los cuales azúcares (g)	70,7	12,7
Proteínas (g)	18,3	3,3
Sal (g)	11,7	2,1
	1,8	0,3

Alérgenos

13) Cereales que contienen gluten.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

1



Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220 C°. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en dados de 1 cm. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas.

3



Prepara los picatostes

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un bol grande, mezcla el **tomillo seco**, el **ajo** rallado, un chorrito generoso de **aceite**, **sal** y **pimienta** al gusto. Corta el **pan de chapata** en dados de 1-2 cm, agrégalo al bol con el aderezo y mezcla. Coloca los **picatostes** en una bandeja de horno con papel de horno y hornea en el estante medio-alto 6-8 min, hasta que queden dorados y crujientes.

2



Hornea los vegetales

Corta los **tomates** por la mitad, luego, corta cada mitad en 2 gajos. Coloca los **vegetales** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla y hornea a media altura 20-25 min, hasta que los **vegetales** queden tiernos. Remueve a mitad de cocción.

SABÍAS QUE: Aunque la mayoría de alimentos pierden propiedades al ser cocinados, el tomate es una excepción, pues al cocinarlo aumenta su poder antioxidante.

4



Tritura la crema y emplata

Cuando los **vegetales** estén listos, colócalos en una jarra medidora y añade el **agua** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Tritura con ayuda de un túrmix hasta obtener una **crema** homogénea. Rectifica de **sal** y **pimienta** y sirve la **crema de tomate** en platos. Agrega encima los **picatostes** al **tomillo**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro
ingrediente secreto.

