

Salsa de Tomate 7 verduras

Hay veces que, sobre todo a los niños, cuesta que coman verduras. Esta salsa es ideal para que coman variedad de verduras, casi sin darse cuenta. Se le puede añadir a la pasta, como salsa de tomate para el arroz a la cubana, como salsa de carnes y pescados, ... las posibilidades son infinitas. La puedes triturar y así no verán los trocitos...

INGREDIENTES:

- 800g Tomate triturado
- 50g Zanahoria
- 100g Cebolla o Puerro
- 50g Pimiento rojo
- 25g Pimiento verde
- ½ Rama Apio
- 100g Calabacín "blanco"
- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Cucharadita pimentón dulce (opcional)

4
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar el apio, zanahoria, cebolla.
2. Corta en trozos las hortalizas (no hace falta que sean muy pequeños si la vas a triturar).
3. Rehogar en una olla las hortalizas (excepto el calabacín) con el aceite, hasta que estén ligeramente doradas, adicionar el calabacín, dar unas vueltas.
4. Agregar el pimentón y el tomate triturado. Cocer tapado durante 15 minutos, removiendo de vez en cuando.
5. Rectificar sazónamiento y dejar tal cual, o triturar y pasar por el chino para retirar cualquier piel, pepita o hebra para los que no les gusta "ver" las verduras.