

MEU TOMATÌ

#excelênciaeuropeia



Ricettario

TOMATÌ MEU TOMATÌ MEU TOMATÌ MEU TOMATÌ MEU
#excelênciaeuropeia #excelênciaeuropeia #excelênciaeuropeia #excelênciaeuropeia
ATÌ MEU ATÌ MEU ATÌ MEU ATÌ MEU
#excelênciaeuropeia #excelênciaeuropeia #excelênciaeuropeia #excelênciaeuropeia
MEU TOMATÌ MEU TOMATÌ MEU TOMATÌ MEU
#excelênciaeuropeia #excelênciaeuropeia #excelênciaeuropeia #excelênciaeuropeia
TOMATÌ MEU TOMATÌ MEU TOMATÌ MEU TOMATÌ MEU
#excelênciaeuropeia #excelênciaeuropeia #excelênciaeuropeia #excelênciaeuropeia
ATÌ MEU ATÌ MEU ATÌ MEU ATÌ MEU
#excelênciaeuropeia #excelênciaeuropeia #excelênciaeuropeia #excelênciaeuropeia
MEU TOMATÌ MEU TOMATÌ MEU TOMATÌ MEU
#excelênciaeuropeia #excelênciaeuropeia #excelênciaeuropeia #excelênciaeuropeia
TOMATÌ MEU TOMATÌ MEU TOMATÌ MEU TOMATÌ MEU
#excelênciaeuropeia #excelênciaeuropeia #excelênciaeuropeia #excelênciaeuropeia
ATÌ MEU ATÌ MEU ATÌ MEU ATÌ MEU
#excelênciaeuropeia #excelênciaeuropeia #excelênciaeuropeia #excelênciaeuropeia
MEU TOMATÌ MEU TOMATÌ MEU TOMATÌ MEU
#excelênciaeuropeia #excelênciaeuropeia #excelênciaeuropeia #excelênciaeuropeia



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
HIGH QUALITY AGRICULTURAL PRODUCTS.



indice

Sugo al pomodoro per pasta	01-02
Pizza Margherita	03-04
Pollo al Pomodoro e Basilico	05-06
Bruschetta al Pomodoro	07-08
Melanzane alla Parmigiana	09-10
Salsa Marinara	11-12
Riso al pomodoro	13-14
Salsa BBQ al Pomodoro	15-16





Sugo di pomodoro per la pasta



Difficoltà
Facile



Preparazione
10 min



Cottura
30 min

INGREDIENTI

1 lattina di pomodori pelati
2 spicchi d'aglio tritati
Olio d'oliva
Basilico fresco
Sale e pepe

PREPARAZIONE

Soffriggi l'aglio in olio d'oliva, aggiungi i pomodori pelati, cuoci a fuoco medio-basso per 20-30 minuti, aggiungi basilico, sale e pepe. Versa il sugo sulla pasta cotta al dente.





Pizza Margherita

Pizza Margherita



Difficoltà
Facile



Preparazione
5 min



Cottura
8 min

INGREDIENTI

Base per pizza
Pomodori pelati a fette
Mozzarella 300 grammi
Basilico fresco
Olio d'oliva
Sale

PREPARAZIONE

Stendi la base per pizza, spalma i pomodori pelati, copri con mozzarella e basilico, condisci con olio d'oliva e sale. Cuoci in forno fino a doratura.





Pollo al pomodoro e basilico

Pollo al Pomodoro e Basilico



Difficoltà
Media



Preparazione
20 min



Cottura
25 min

INGREDIENTI

Petto di pollo 500 grammi
Pomodori pelati 1 lattina
Basilico fresco
Cipolla
Aglio
Sale e pepe

PREPARAZIONE

Rosola il pollo con cipolla e aglio, aggiungi i pomodori pelati, basilico, sale e pepe.
Cuoci a fuoco lento fino a quando il pollo è tenero.





Bruschetta al Pomodoro



Bruschetta al Pomodoro



Difficoltà
Molto facile



Preparazione
10 min



Cottura
5 min

INGREDIENTI

Pane italiano
Pomodori pelati a dadini
Aglio
Basilico fresco
Olio d'oliva
Sale

PREPARAZIONE

Tosta il pane, sfregalo con aglio, aggiungi i pomodori pelati, basilico, olio d'oliva e sale. È un antipasto delizioso.





Melanzane alla Parmigiana

Melanzane alla Parmigiana



Difficoltà
Media



Preparazione
40 min



Cottura
1 h 40 min

INGREDIENTI

Melanzane a fette 1 kg
Pomodori pelati 1 lattina
Mozzarella 500 grammi
Parmigiano reggiano grattugiato 2 cucchiari
Basilico fresco
Olio d'oliva
Sale e pepe

PREPARAZIONE

Strati di melanzane grigliate con pomodori pelati, mozzarella, basilico, parmigiano, sale e pepe. Cuoci al forno finché dorato e croccante.





Salsa Marinara

Salsa Marinara



Difficoltà
Facile



Preparazione
15 min



Cottura
20 min

INGREDIENTI

Pomodori pelati 1 lattina
Cipolla 1
Aglio 2 spicchi
Origano secco, una manciata
Peperoncino rosso (opzionale)
Sale e pepe

PREPARAZIONE

Soffriggi la cipolla e l'aglio in olio d'oliva, aggiungi i pomodori pelati, origano, peperoncino (se preferisci piccante), sale e pepe.
Perfetta per la pasta o come base per la pizza.





Riso al Pomodoro

Riso al Pomodoro



Difficoltà
Facile



Preparazione
2 min



Cottura
30 min

INGREDIENTI

Riso
Pomodori pelati 1 lattina
Cipolla
Aglio
Brodo di verdure
Basilico fresco
Sale e pepe

PREPARAZIONE

Rosola la cipolla e l'aglio, aggiungi il riso, i pomodori pelati, il brodo, basilico, sale e pepe. Cuoci fino a quando il riso è cotto e cremoso.





Salsa BBQ al pomodoro

Salsa BBQ al Pomodoro



Difficoltà
Molto Facile



Preparazione
5 min



Cottura
30 min

INGREDIENTI

Pomodori pelati 1 lattina
Zucchero di canna 100 gr
Aceto di mele 1 cucchiaino
Paprika q.b
Senape 1 cucchiaino
Salsa Worcestershire
Sale e pepe

PREPARAZIONE

Mescola i pomodori pelati, lo zucchero, l'aceto, la paprika, la senape, la salsa Worcestershire, sale e pepe. Cuoci a fuoco basso fino a ottenere una salsa densa per marinare la carne o per condire il barbecue.



Il contenuto della presente campagna promozionale rappresenta soltanto l'opinione dell'autore che se ne assume la responsabilità esclusiva. Né l'Unione Europea né l'Amministrazione Erogatrice accettano alcuna responsabilità per qualsiasi utilizzo che possa essere fatto delle informazioni ivi contenute.



MEU TOMATÌ

#excelênciaeuropeia

meutomati.eu



CAMPANHA EUROPEIA
DE QUALIDADE
E EXCELÊNCIA AGRÍCOLA

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
HIGH QUALITY AGRICULTURAL PRODUCTS.

