

# MEU TOMATÌ

#excelênciaeuropeia



Livro de receitas





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



CAMPAIGN FINANCED WITH AID FROM THE EUROPEAN UNION

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



# índice

Molho de tomate para massa	01-02
Pizza Margherita	03-04
Frango ao Tomate e Manjericão	05-06
Bruschetta de Tomate	07-08
Berinjela à Parmegiana	09-10
Molho Marinara	11-12
Arroz de tomate	13-14
Molho BBQ de Tomate	15-16



Molho de tomate para massa



# Molho de tomate para a massa



Dificuldade  
**Fácil**



Preparar  
**10 min**



Cozimento  
**30 min**

## INGREDIENTES

1 Lata de tomate descascado  
2 Dentes de alho picados  
Azeite  
Manjeriço fresco  
Sal e pimenta

## PREPARAÇÃO

Frite o alho em azeite, adicione os tomates descascados, cozinhe em fogo médio-baixo por 20-30 minutos, adicione manjeriço, sal e pimenta.

Despeje o molho sobre a massa cozida al dente.





Pizza Margherita

# Pizza Margherita



Dificuldade  
**Fácil**



Preparar  
**5 min**



Cozimento  
**8 min**

## INGREDIENTES

Pizzaria  
Tomates descascados fatiados  
300 gramas de Mozzarella  
Manjericão fresco  
Azeite  
Salgar

## PREPARAÇÃO

Espalhe a base de pizza, espalhe os tomates descascados, cubra com mussarela e manjericão, tempere com azeite e sal. Asse no forno até dourar.





Frango ao Tomate e Manjerição

# Frango com tomate e manjericão



Dificuldade  
**Média**



Preparar  
**20 min**



Cozimento  
**25 min**

## INGREDIENTES

500 gramas de peito de frango  
1 lata de tomate descascado  
Manjericão fresco  
Cebola  
Alho  
Sal e pimenta

## PREPARAÇÃO

Refogue o frango com cebola e alho, adicione os tomates descascados, manjericão, sal e pimenta. Cozinhe até o frango ficar macio.





Bruschetta de Tomate

# Bruschetta com molho de tomate



Dificuldade  
**Muito fácil**



Preparar  
**10 min**



Cozimento  
**5 min**

## INGREDIENTES

Pão italiano  
Tomates descascados, em cubos  
Alho  
Manjeriço fresco  
Azeite  
Salgar

## PREPARAÇÃO

Toste o pão, esfregue com alho, adicione os tomates descascados, manjeriço, azeite e sal.  
É um delicioso aperitivo.





Berinjela à Parmegianahetta de Tomate

# Beringelas com queijo Parmigiana



Dificuldade  
**Média**



Preparar  
**40 min**



Cozimento  
**1 h 40 min**

## INGREDIENTES

1 kg De berinjela fatiada  
1 lata De tomate descascado  
500 gr de Mozzarella  
2 Colheres de sopa raladas Parmigiano Reggiano  
Manjericão fresco  
Azeite  
Sal e pimenta

## PREPARAÇÃO

Camadas de berinjela grelhada com tomates descascados, mussarela, manjericão, parmesão, sal e pimenta. Asse até dourar e crocante.





Molho Marinara

# Molho marinara



Dificuldade  
**Fácil**



Preparar  
**15 min**



Cozimento  
**20 min**

## INGREDIENTES

1 Lata de tomate descascado  
1 Cebola  
2 Dentes de alho  
Um punhado de orégãos secos  
1 Pimenta (opcional)  
Sal e pimenta

## PREPARAÇÃO

Frite a cebola e o alho em azeite, adicione os tomates descascados, orégãos, pimenta (se preferir picante), sal e pimenta.  
Perfeito para massas ou como base para pizza.





Arroz de tomate

# Arroz de tomate



Dificuldade  
**Fácil**



Preparar  
**2 min**



Cozimento  
**30 min**

## INGREDIENTES

Arroz  
1 lata de tomate descascado  
1 Cebola  
Alho  
Caldo de legumes  
Manjericão fresco  
Sal e pimenta

## PREPARAÇÃO

Doure a cebola e o alho, junte o arroz, os tomates descascados, o caldo, o manjericão, o sal e a pimenta.  
Cozinhe até o arroz estar cozido e cremoso.





# Molho BBQ de Tomate



Dificuldade  
**Muito fácil**



Preparar  
**5 min**



Cozimento  
**30 min**

## INGREDIENTES

1 Lata de tomate descascado  
100 gr de açúcar de cana  
1 Colher de chá de vinagre de maçã  
Paprika q.b  
1 Colher de chá de mostarda  
Molho inglês q.b  
Sal e pimenta

## PREPARAÇÃO

Misture os tomates descascados, açúcar, vinagre, páprica, mostarda, molho inglês, sal e pimenta. Cozinhe em fogo baixo até obter um molho grosso para marinar a carne ou temperar o churrasco.





As opiniões expressas nesta campanha promocional são de responsabilidade exclusiva do autor e não representam a posição oficial da União Europeia nem da Administração Executora. Nenhum desses órgãos assume qualquer responsabilidade pelo uso das informações contidas neste conteúdo



# MEU TOMATÌ

#excelênciaeuropeia

[meutomati.eu](http://meutomati.eu)



CAMPANHA EUROPEIA  
DE QUALIDADE  
E DE PROMOCÃO  
DE PRODUTOS AGRÍCOLAS

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

