

Molho de tomate funcional

50 porções

Ingredientes

ou

2kg de Tomate cru

ou

2 unidades grandes de cenoura crua (320 g) picada grosseiramente

ou

1 unidade de cebola crua picada (100g)

ou

4 dentes de alho, cru (12 g)

ou

1 unidade grande de pimentão vermelho cru (87 g)

ou

1 copo pequeno de água mineral natural (200ml)

Método de preparo

1

Lave bem todos os ingredientes e coloque na panela de pressão;

2

Depois de pegar a pressão, conte 10 minutos e desligue o fogo. Acrescente manjeriço fresco, orégano e alecrim para temperar.

3

Misture e deixe na panela por 10 minutos com o fogo apagado (assim todos os fitatos das ervas se soltam e deixam o molho mais nutritivo).

4

Depois é só liquidificar, passar em uma peneira e volta à panela para ferver mais alguns minutos;

5

Pode ser congelado.