

Запечені помідори

Ця страва чудово підійде як гарнір або закуска, а влітку це ще й легка вітамінна вечеря.

Запечені таким чином помідори можна їсти й холодними, вони чудово зберігаються в холодильнику протягом 2-3 днів.

Рецепт дуже простий і може бути використаний як в дні посту, так і вегетаріанцями і навіть веганами.

- 5 стиглих помідорів
- 100 гр сухарів
- 1 столова ложка січеної петрушки
- 3 столові ложки оливкової олії
- сіль, перець

Найкраще для цього рецепту підходять помідори подовгастої форми і м'ясисті.

Помити і осушити помідори, розрізати їх навпіл і викласти на деко для запікання, розрізом до верху, посолити.

У мисці змішати сухарі, петрушку, олію і перець. Тут за бажанням можна додати зубчик часнику, пікантний перець, сухий естрагон.

За допомогою ложки викласти гіркою сухарі на помідори, скропити ще олією.

Запекати їх у духовці при температурі 180 С протягом 60 хв.

Коли помідори уже м'які, трошки осіли і зарум'янилися зверху, тоді їх вийняти, збризнути ще раз оливковою олією, перекласти на таріль і подавати до столу.



Подібний рецепт:

Баклажани запечені з травами