

ALFOMBRAS MÁGICAS DE VERDURITAS

¡Para chuparse los dedos!

COMIDA



RECETA
FRUTICOLE
LLÉVATELO AL
RECREO

Ingredientes

Berenjena Fresca (1 unidad)
Tomates Frescos (4 unidades)
Pimiento Fresco Rojo (1 unidad)
Pimiento Fresco Verde (1 unidad)
Cebolla Fresca (1 unidad)
Aceitunas Negras Deshuesadas (100 grs.)
Queso Rallado (100 grs.)
Harina de Fuerza (1/2 Kg.)
Harina Candeal (1/2 Kg.)
Levadura Prensada (10 grs.)
Agua (1/2 litro aproximadamente)
Aceite de Oliva Virgen Extra (1 Cucharada)
Sal (15 grs.)
Tomillo, Romero y Orégano.

Curiosidad

Algunos estudios han indicado que algunos flavonoides presentes en la berenjena pueden ayudar a disminuir los niveles de colesterol.

Elaboración...

- 1 Tamiza la harina y haz un volcán. Pon los 15 gramos de sal, la cucharada de aceite de oliva, la levadura, las aceitunas negras picadas y el agua y amásalo todo muy bien hasta obtener una masa fina, homogénea y elástica. Tápalo con un paño y déjalo reposar una hora.
- 2 Lava los **pimientos** y la **berenjena**.

Pon una sartén de hierro en el fuego con el **pimiento rojo**, el **pimiento verde**, la **berenjena** y la **cebolla**. Cuando veas que la piel de los **pimientos** está totalmente quemada, pon un poco de tomillo, romero y aceite de oliva. Tápalos y déjalos unos minutos en el fuego.
- 3 Cuando tengas las verduras frías, pélalas y córtalas en tiras (juliana).
- 4 Quita el paño a la masa y vuélvela a amasar, estirándola finamente y cortándolas en rectángulos de 12 cm x 5 cm.
- 5 Lava los **tomates** y córtalos en rodajas finas.
- 6 Vete poniendo sobre cada porción de coca, el **tomate**, la **berenjena**, la **cebolla** y el **pimiento**. Echa sal y pimienta y un poco orégano para aromatizar. Espolvorea el queso rallado. Introdúcelo en un horno caliente a 180° C, hasta que la masa este cocinada, alrededor de unos 12 minutos.
- 7

© PROEXPORT 2012



Consigue más recetas y consejos
nutricionales en www.fruticoles.com

FINANCIA:



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE

Región
de Murcia

COLABORA:

proexport
Frutas y Hortalizas de Murcia-España