



ELABORACIÓ

1. Pelar la pastanaga. Tallar-la juntament amb el carbassó i el tomàquet a rodanxes fines de la mateixa mida aproximadament.
2. Posar el tomàquet fregit a la base de l'estoig de vapor i col·loca sobre aquest les rodanxes de verdura solapant-les i alternant les unes amb les altres.
3. Salpebrar-les, amanir-les amb un raig d'oli i col·locar-hi les herbes aromàtiques pel damunt. Coure 7-8 minuts a màxima potència (800 W).

INGREDIENTS (1 PERSONA)

- 80 g de pastanaga
- 80 g de carbassó
- 80 g de tomàquet
- 3 cullerades de tomàquet fregit
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra
- Romaní
- Farigola
- Sal
- Pebre

NOTES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

