

TUMBET "FÁCIL"

INGREDIENTES

- Patata (una por comensal)
- Berenjena
- Calabacín
- Pimiento rojo y verde
- Salsa de tomate casera

INFO NUTRICIONAL

Según la patata que comamos:

50gr de patata son 1R de hidratos de carbono.

ELABORACIÓN

Pelamos la patata, lavar bien todas las verduras, y cortar en rodajas, las patatas no se deben cortar muy gruesas.

En una bandeja de horno, ponemos un papel de horno, y colocamos las verduras por filas y la patata (es decir, una fila de calabacín, otra de berenjena, otra de pimiento y otra de patata).

Echamos aceite por encima de las verduras, y sal.

Lo introducimos en el horno, previamente precalentado, unos 25-30min a 180°C. Vamos vigilando que no se quemen y pinchando las patatas para ver si están echas.

Montamos el tumbet en una fuente. Y metemos en el horno durante 10-15min.