מטבוחה דיאטטית וכשרה לפסח.



רכיבים:

5 עגבניות גדולות, טריות ובשלות

2 פלפלים אדומים

1 פלפל ירוק, חריף

1 ראש שום

1 כף שמן זית

מעט מלח

אופן ההכנה:

1. בחלקן האחורי של העגבניות חורצים בעזרת סכין את הסימן X.

2. מרתיחים מים בסיר ומכניסים את העגבניות למשך כ - 2 דקות.

3. מוציאים את העגבניות מהמים ומשהים בצד שיתקררו. לאחר שהן מתקררות, קולפים מהן את הקליפה.

4. קולים את הפלפלים האדומים והפלפל החריף (בתנור או על גריל חשמלי/גז). לאחר הקליה קולפים את הקליפה. (כשהפלפלים קרים).

5. קוצצים לקוביות את העגבניות והפלפלים.

6. קולפים את שיני השום וקוצצים דק.

7. מחממים את שמן הזית בהסיר רחב ומוסיפים את השום והפלפל החריף. מטגנים במשך כדקה.

8. מוסיפים את העגבניות ואת הפלפלים האדומים, מערבבים היטב.

9. ממליחים ומכסים הסיר. מבשלים על להבה נמוכה תוך כדי ערבוב מידי פעם במשך כ - 40 דקות.