



VANESSAMIGRAY
NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

Receitinhas



TOMATE CONCASSÉ

INGREDIENTES:

- 2 tomates italianos maduros (rende 1 xícara de concassé)

MODO DE PREPARO:

Faça um corte nos tomates em forma de cruz, de cima a baixo. Espete um tomate de cada vez (pela parte de onde seria o cabo) em um garfo comprido com cabo de madeira e leve-os para tostar direto na chama do fogão. Vá virando o tomate sobre a chama até que toda a pele esteja chamuscada e se soltando. Depois retire toda a pele (com os tomates ainda mornos), corte os tomates ao meio e retire todas as sementes. Pique o restante dos tomates (a parte da polpa) em quadradinhos bem pequenos e use na receita.

Obs: Você pode simplesmente retirar a pele do tomate passando-o por água fervente e fazer todo o processo para o concassé, mas eu prefiro sempre queimar na chama do fogão porque adoro o saborzinho defumado que este processo agrega aos tomates.





www.vanessamigray.com.br 
[vanessamigraynutricionista](https://www.instagram.com/vanessamigraynutricionista)  
nutricionista@vanessamigray.com.br 