

Asadillo Manchego

El pimiento es el ingrediente principal en este plato. Esta hortaliza, es **muy rica en Vitamina C** (más que naranjas y kiwis) tan sólo por detrás de la acerola y el escaramujo. Por tanto, es un alimento esencial si pretendemos ayudar a **aumentar** nuestras **defensas**, esta vitamina es necesaria para la **correcta absorción del hierro, calcio y algunos aminoácidos**. Su **déficit puede provocar: sangrado de encías, cabello frágil, heridas que les cuesta cicatrizar, ...**

INGREDIENTES:

- 3 Pimientos medianos
- 3 Tomates maduros "pera"
- 1 Diente de ajo
- ½ Cucharadita comino molido
- 2 Cucharadas aceite oliva
- 2 Cucharaditas vinagre de vino blanco o de manzana
- Semillas comino (opcional)

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Lavar los tomates, pimientos y asar en el horno a 180°C durante 45 minutos o hasta que estén hechos.
2. Pelar y retirar el máximo posible de pepitas de las hortalizas.
3. Trocear el tomate y cortar en tiras el pimiento.
4. Agregar a lo anterior el ajo picado, aceite, vinagre y comino. Mezclar bien.
5. Tomar templado o frío.
6. Decorar con unas semillas de comino si se desea.