

Salsa de Tomate Picante

Esta salsa de tomate es especialmente rica en antioxidantes como el **licopeno**, que se concentra al cocinar el tomate. La **Cúrcuma** aumenta los niveles de los antioxidantes naturales de nuestro organismo como el **glutathión**, de comprobada eficacia **desintoxicante**. El jengibre posee **gingerol**, entre otros muchos ...

Puedes sustituir el jengibre, cúrcuma, comino y pimienta negra, por dos cucharaditas de curry en polvo (que posee, además de estas especias, otras también interesantes para nuestro organismo)

INGREDIENTES:

- 400g Tomate triturado
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cebolla pequeña
- 1 Cucharadita Jengibre fresco rallado
- 1 Cucharadita Cúrcuma
- ½ Cucharadita Semillas comino
- 1-2 Guindilla de cayena o pimentón picante
- ¼ Cucharadita Pimienta negra molida
- 2 Cucharadas Aceite oliva

1

Taza



ELABORACIÓN:

1. Pelar y rallar o cortar pequeño: el ajo, cebolla y jengibre.
2. Rehogar a fuego lento, en una cazuela pequeña, con un poco de aceite
3. Cuando lo anterior empiece a dorar, agregar las especias en grano (comino y guindilla), dar unas vueltas, apartar del fuego y adicionar las especias molidas (cúrcuma, pimienta negra y pimentón, sino usas guindilla). Remover
4. Añadir inmediatamente después el tomate triturado, tapar y cocinar 5-10 minutos, removiendo de vez en cuando.