

## Salsa de Tomate Con Vegetales de Verano

*Chef Raquel se graduó con honores en el programa culinario en el Instituto de Educación Culinaria después de terminar su pasantía en Le Bernardin en Nueva York. En 2009, el chef Raquel creó una pizca de sal, LLC ofrece instrucción práctica de cocción se centra en la preparación de sana, alta cocina, sin embargo, las comidas prácticos y de bajo costo. Actualmente, el chef Raquel trabaja en estrecha colaboración con el Consejo de Iglesias de Greater Bridgeport (CCGB) proporcionar una amplia educación de cocina en las despensas de alimentos locales y programas de comidas de la comunidad. Chef Raquel también proporciona la divulgación y la educación para la cocción Bridgeport mercado de los granjeros de Colaboración en los 7 mercados de agricultores. Esto se basa en su compromiso previo con el bienestar en las escuelas, una ciudad de Nueva York sin fines de lucro basada centrándose en proporcionar a los estudiantes de escuelas públicas comidas nutritivas que se refuerzan a través de la educación de cocinar en las aulas y la jardinería. Chef Raquel es un apasionado de la educación de los grupos de jóvenes, familias, personas mayores y las comunidades sobre la importancia de la cocina saludable, la comprensión de la información nutricional, que se extiende de dólares de alimentos, la utilización de los mercados agrícolas y jardines de la comunidad.*

### **Salsa de Tomate Con Vegetales de Verano**

#### **Ingredientes:**

- 1 berenjena, cortada en trozos de 1 pulgada
- 1 calabacín, cortado en rodajas de ¼ de pulgada de grosor
- 2 cebollas, rojo o amarillo en rodajas
- 1 pimiento rojo, sin tallo, sin semillas y cortado en cubitos
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 pinta de tomates de la uva o cereza o 3-4 tomates, cortados en cubitos
- 1-28oz lata de salsa de tomate triturado
- pimiento rojo, opcional
- 1 taza de hojas de albahaca sin apretar, desgarrado
- de queso parmesano , rallado , según sea necesario, opcional
- Sal y pimienta al gusto
- \* Servir en la parte superior de la pasta cocida



Para 6

#### **Direcciones:**

1. Mezcle la berenjena con 1 cucharadita de sal y de drenaje en un colador durante 30 minutos. Secar con una toalla de papel, a un lado.
2. En una olla grande de fondo grueso a fuego medio-alto, agregue 2 cucharadas de aceite de oliva. Cuando el aceite esté caliente añadir la berenjena y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que estén dorados, de 8 a 10 minutos, añadiendo más aceite según sea necesario para evitar que se pegue. Retirar y dejar de lado la berenjena en un recipiente mediano.
3. Añadir 1 cucharadas de aceite de oliva a la olla y cocinar el calabacín hasta que estén dorados, pero no completamente tierna, de 2 a 4 minutos. Retirar y transferir al recipiente con la berenjena.
4. En la misma olla de calor ¼ de taza de aceite a fuego medio. Agregue las cebollas y pimientos. Cocinar hasta que estén suaves, aproximadamente 10 a 15 minutos. Añadir el ajo / rojo hojuelas de pimienta si se utiliza, cocinar durante 30 segundos.
5. Añadir uva o dados de tomate y reduzca el fuego a medio-bajo. Cocine durante 8 a 10 minutos. Añadir la berenjena reservada, calabacines y tomates de la uva y el tomate triturado en conserva. Revuelva bien. Se sazona con sal, cubra la olla y reduzca el fuego a bajo. Cocine hasta que las verduras se han suavizado, 15-20 minutos.
6. Retirar del fuego, ajuste la sazón si es necesario. Sirva sobre la pasta. Cubrir con la albahaca fresca, queso parmesano y disfrutar!

**Chef Raquel Rivera-Pablo**

**A Pinch of Salt, LLC**

347-746-SALT (7258)

[www.apinchofsalt.com](http://www.apinchofsalt.com)

