

Zelf (Zon-)gedroogde tomaatjes maken!



Ingrediënten:

(roma)tomaatjes

knoflook & olie (deze had ik over van een potje olijven)

basilicum

peper

Bereidingswijze:

1. Was de tomaatjes en droog ze goed af. Verdeel de gehalveerde tomaatjes over de beklede bakplaat en verdeel daar de overige ingrediënten over.
2. Droog ze vervolgens ongeveer 3 uur in de oven op 120°.

Er zijn twee manieren om ze vervolgens te bewaren. In een luchtdichte pot zonder olie, of met extra vierge olijfolie.

"In tomaten zit veel carotenoïde. Bèta-caroteen is de carotenoïde die in het lichaam omgezet kan worden tot vitamine A en wordt daarom ook wel pro-vitamine A genoemd. Vitamine A, ook wel retinol genoemd, is belangrijk voor een gezonde huid, goede ogen met name in het donker en een goed afweersysteem. Lycopen is een andere bio-actieve stof in tomaten met gezondheids- bevorderende eigenschappen."

ps. de keuken ruikt hierdoor heerlijk mediteraans!