



Ντομάτες Προβενσάλ

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

75'

Χρόνος
Ψησίματος

6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια, το σκόρδο και τα μεταφέρουμε σε ένα **τηγάνι**.
- Τοποθετούμε το τηγάνι σε μέτρια φωτιά, ρίχνουμε το μισό ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα κρεμμύδια και το σκόρδο μέχρι να μαλακώσουν, για 10-15 λεπτά.
- Αφαιρούμε το τηγάνι από τη φωτιά και μεταφέρουμε το κρεμμύδι με το σκόρδο σε ένα **μπολ**.
- Προσθέτουμε στο μπολ το ψιλοκομμένο θυμάρι, τη ζάχαρη, τη φέτα, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε τα υλικά με ένα κουτάλι.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο μας στους 180° C στον αέρα.
- Κόβουμε τις ντομάτες στη μέση και τις τοποθετούμε σε ένα **ταψί** έχοντας την κομμένη μεριά προς τα πάνω.
- Γεμίζουμε τις ντομάτες με το μείγμα του μπολ και πασπαλίζουμε με την τριμμένη φρυγανιά.
- Ραντίζουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο και ψήνουμε για 45 λεπτά με 1 ώρα μέχρι οι ντομάτες να γίνουν ζουμερές και να πάρουν ένα ωραίο χρυσαφένιο χρώμα.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 3 κρεμμύδια
- 3 σκ. σκόρδο
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κιλό ντομάτες
- 8 κλ. θυμάρι, ψιλοκομμένο
- 1 κ.σ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 200 γρ. φέτα, κομμένη σε κύβους
- αλάτι
- πιπέρι
- 50-100 γρ. φρυγανιά τριμμένη

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

322 Θερμίδες (kcal)	16.0 Λιπαρά (γρ.)	6.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	29.0 Υδατ/κες (γρ.)
16%	23%	30%	11%
16.0 Σάκχαρα (γρ.)	9.6 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.4 Αλάτι (γρ.)
18%	19%	20%	23%