

## Raciones para 1

30 ml  
Aceite de oliva virgen extra

15 g  
Salsa de tomate

2  
Cebollas moradas, peladas

3  
Tomate, medianos

1  
Calabacín

1  
Berenjena

10 g  
Hierbas provenzales

Sal

Pimienta negra

Ajo en polvo

20 g  
Queso parmesano, rallado

- 1 Antes de empezar a preparar el Tian de verduras, precalienta el horno a 200°C.
- 2 Lava todas las verduras y lamina finamente con una mandolina para obtener un mejor resultado. En caso de usar un cuchillo, procura que todas las láminas sean del mismo grosor.
- 3 Engrasa una fuente de horno con un poco de aceite y cubre la base con la salsa de tomate.
- 4 Coloca las láminas de verduras en círculo, alternando unas con otras. Empieza por el borde y terminar por el agujero central.
- 5 Espolvorea las hierbas provenzales sobre las verduras, el ajo en polvo y salpimenta al gusto. Luego, riega toda la superficie con aceite de oliva para que queden más jugosas.
- 6 Cubre la fuente con papel de aluminio y hornea durante 30-40 minutos.
- 7 Cuando las verduras estén listas, retira el papel de aluminio, espolvorea la superficie con el queso parmesano rallado y hornea otros 15 minutos más.
- 8 Deja reposar el Tian de verduras unos minutos antes de servir, preséntalo en la mesa en la misma fuente y ¡a disfrutar!.

# Notas del Chef

---

---

---

---

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/tian-de-verduras-a-la-provenzal/>

**COOKING**  
**LOVERS** 