

Tinc molts tomàquets, què faig amb ells? Receptes i conservació

23/08/2024



El tomàquet és un dels productes més consumits en la temporada estival. La seva popularitat en la dieta mediterrània l'ha convertit en un ingredient essencial en les receptes. Inspira't amb alguns d'aquests plats i aprèn a conservar-ho per a gaudir-ho tot l'any.

Beneficis dels tomàquets i versatilitat en la cuina

Els tomàquets són molt preuats per la seva frescor, sabor i versatilitat en la cuina. Més enllà d'això, els tomàquets també destaquen pel seu perfil nutricional, la qual cosa el converteix en una opció saludable dins de la dieta.

L'aportació calòrica del tomàquet és mínim, perquè gairebé un 94% és aigua, però posseeix minerals com a potassi, fòsfor, magnesi, zinc, ferro i calci. Quant a vitamines, té vitamina C, E, A i algunes del grup B.

Gràcies a tots aquests minerals i vitamines, el tomàquet ofereix molts beneficis:

- És antioxidant.
- Ajuda a millorar la salut cardiovascular.
- Disminueix els nivells de colesterol.
- Millora la circulació.
- Manté la salut ocular.

Receptes fàcils i delicioses amb tomàquets

El tomàquet és un bon aliat en la cuina, tant cru com cuinat en salses i guisats. La seva facilitat per maridar amb tants sabors diferents, el converteix en l'aliment bàsic de [moltes elaboracions](#) [/shared/.content/mix-recetas/Recetas-con-tomate?tk=0].

Amanides fresques

Les amanides fresques són unes de les icones de l'estiu, si li afegeixes el toc de color i sabor del tomàquet, es converteix en un plat molt més apetible.

A l'hora de preparar amanides, tot s'hi val, només has de posar-li imaginació. A l'enciam pots afegir-li pastanaga, carabasseta, cirerols, maduixots, mató esmicolat, germinats i una salsa vinagreta i tens una [amanida de tomàquet, maduixots i formatge fresc](#) [/shared/.content/recetas/346-Ensalada-de-tomate-fresones-y-queso-fresco] simple, però perfecta per a qualsevol ocasió.

Si vols innovar més i fer un plat totalment estiuenc, pots fer una [amanida de síndria i tomàquet](#) [/shared/.content/recetas/322-Ensalada-de-sandia-y-tomate.html?tk=0] amb vinagreta d'alfàbrega.

Salses i assaonament

El tomàquet és el protagonista en moltes salses, sobretot en la salsa clàssica com el sofregit de tomàquet o la popular bolonyesa.

Per elaborar un [sofregit de tomàquet casolà](#) [/shared/.content/recetas/350-Sofrito-de-tomate-casero] només necessites tomàquet, ceba, OOVE, una fulla de llorer, fulles d'alfàbrega, sal i temps, fora d'això, és bastant fàcil. Després pots ficar-ho en flascons de conserva i agrair-ho a l'hivern, perquè serà la base de molts guisats.

Una altra salsa o assaonament per elaborar amb tomàquet és el pico de gallo, una salsa típica en la gastronomia mexicana que pots provar de fer per acompanyar els teus pròxims [tacos de tinga de pollastre](#) [/shared/.content/recetas/349-Tacos-de-tinga-de-pollo].

Plats principals

Si tens tomàquets grans, tipus tomàquet de Montserrat, pots utilitzar-los com a protagonistes d'un primer plat, elaborant [tomàquets farcits amb amanida d'arròs](#) [/shared/.content/recetas/350-Tomates-rellenos-con-ensalada-de-arroz?tk=0]. Tan sols hauràs de tallar la part superior dels tomàquets reservant les tapes i buidar la seva carn. Emplenar els tomàquets amb l'arròs i servir decorant-lo amb les tapes.

Altres plats principals amb tomàquet podrien ser el conill amb salsa de tomàquet i alberginies, unes mandonguilles de tonyina amb sofregit de tomàquet i alfàbrega o el plat més típic dels Balcans i Orient Mitjà: una [musaka de tonyina, formatge i tomàquet triturat](#) [/shared/.content/recetas/321-Musaca-de-atun-queso-y-tomate-triturado.html?tk=0].

Sopes i cremes

Si tens molts tomàquets, pots elaborar l'arxiconegut [gaspatxo](#) [/shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00035.xml?tk=0], la sopa freda de l'estiu. Tingues en compte que, per elaborar 1 kg de gaspatxo, necessites aproximadament 1 kg de tomàquets, depenent de la recepta que segueixis.

També pots elaborar una [sopa freda de tomàquet amb maduixes i parmesà](#) [/shared/.content/recetas/346-Sopa-fria-de-tomate-con-fresas-y-crujiente-de-parmesano?tk=0] o una sopa picant de tomàquet amb api, bitxo, all i llima.

Aprofitament de tomàquets en begudes

Els tomàquets madurs també es poden aprofitar en begudes, des del clàssic suc de tomàquet fins a un Bloody Mary amb o sense vodka.

També pots fer líquats antioxidants i depurats per prendre juntament amb l'esmorzar, barrejant tomàquet amb poma i pastanaga.

Com conservar tomàquets

El que té de bo els tomàquets és que es poden conservar de diverses maneres per gaudir del seu sabor tot l'any. Pots fer conserves de tomàquet en pots esterilitzats, deshidratar-los o [congelar-los](#) [<https://www.youtube.com/watch?v=eG8UmcmPKy0>] en rodanxes o triturats.

Fer conserves de tomàquet

Per a fer conserva de tomàquet, tan sols hauràs de seguir uns passos:

1. Escaldar els tomàquets durant 50 segons.
2. Refredar-los amb aigua amb gel, i pelar.
3. Eliminar totes les parts dura del tomàquet amb un ganivet.
4. Ficar els tomàquets en pots esterilitzats i rebregar-los bé.
5. Tancar la tapa el més fort possible.
6. Bullir els pots al bany maria durant 30 minuts, amb un drap de cuina perquè no es toquin entre ells.
7. Treure els pots i posar-los boca avall. En el cas que sortís brou del pot, hauríem d'utilitzar-lo, si no és així, el podem guardar.

Els flascons de conserva, si s'han tancat i esterilitzat bé, poden durar de 12 a 18 mesos.

Assecar tomàquets

Una altra opció per conservar els tomàquets seria assecar-los al sol, una opció que no té moltes més complicacions que aquesta: posar-los al sol. Si li afegeixes sal gruixuda per damunt, el tomàquet es deshidrata i s'asseca millor. Com més hores de sol, més ràpid s'assecarà! Encara que no es necessiten més de 2 o 3 dies.





Què és umami? [

</shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00035.xml>]

Umami, el sabor que va més enllà del dolç, salat, amarg o àcid. Descobreix a què fa referència aquest nou terme gastronòmic i en quins aliments pots trobar-lo.