

Melmelada de tomàquet amb clau i canyella

Ingredients

- 1 kg de tomàquet de Viladecans
- 400 g de sucre (aprox)
- El suc de ½ llimona
- 1 poma
- 4 claus d'olor
- 1 canó de canyella

Elaboració

1. Rentem els tomàquets.
2. Amb el ganivet tallem una creu petita al cul de cada tomàquet.
3. Escaldem els tomàquets, els refredem una mica i els pelem.
4. Si és un tomàquet que té molt de suc, en retirem una part, que ens pot servir per altres preparacions.
5. Tallem els tomàquets a quarts o a daus i els pesem per calcular la proporció de sucre, de suc de llimona i de pectina.
6. Per cada quilo de tomàquet calculem 400 g de sucre, el suc de mitja llimona petita i una poma.
7. Posem a coure el tomàquet amb el sucre i la poma tallada a trossos (sense pelar ni treure el cor), el clau i la canyella.
8. Ho deixem coure uns 20 o 30 minuts.
9. Retirem les espècies i ho trituram amb la batedora de mà.
10. Hi afegim el suc de llimona i ho deixem coure uns minuts més.
11. El temps total de cocció dependrà del tipus de tomàquet, de la quantitat que preparem, de la intensitat del foc, del diàmetre de la cassola,... així doncs per saber si ja està a punt podem fer-ho fent la prova de l'arruga, la prova de la gota o la prova del mar mort.
12. Envasem en pots esterilitzats quan encara està calent i tapem. Fem el buit posant els pots de cap per avall o amb el bany Maria durant 20 minuts.



Idees

En cas que els tomàquets siguin molt sucosos podem fer servir el suc de tomàquet que ens sobri per altres usos: a una part li podem afegir una mica de polpa ratllada, sal i oli i guardar-ho a la nevera tapat o bé congelar-ho en porcions per fer servir pel pa amb tomàquet. Una altra part la podem reduir a la paella i fer-ne un sofregit més aviat líquid que ens pot servir per guisats i estofats de carn, pollastre al forn, lleties o cigrons... una vegada reduït el podem congelar en porcions per anar fent servir quan ho necessitem..



Kètxup casolà

Ingredients

- ½ kg de tomàquet de Viladecans o 160 g de mermelada de tomàquet
- 1 ceba gran
- 2 grans d'all
- 2 cullerades soperes de vinagre de vi blanc o de poma
- Sal
- Pebre
- Oli d'oliva

Elaboració

1. Tallem la ceba a dauets i la posem a sofregir amb una mica d'oli.
2. Quan estigui gairebé a punt hi afegim un gra d'all ratllat i deixem que s'acabi d'enrossir tot junt.
3. Hi afegim mermelada de tomàquet o bé concentrat de tomàquet que haurem reduït amb una mica de sucre.
4. Ho deixem coure junt una estona.
5. Hi incorporem el vinagre i deixem que s'evapori una mica.
6. Ho rectificuem de sal i pebre al gust.
7. Ho triturarem amb la batidora de mà i, si volem, ho passem per un colador.
8. Ho deixem refredar abans de servir.

Idees



Aquesta recepta la podem acabar d'adaptar al nostre gust pel que fa al punt de dolç i de salat i trobar el punt just de vinagre que més ens agradi. També podem afegir-hi més o menys all o bé provar d'afegir un pebrot verd al sofregit.

Aquesta salsa casolana pot ser una bona alternativa al kètxup industrial. Molt més saludable, ja que només conté ingredients naturals, i lliure d'envasos de plàstic.

Quan preparem aquesta salsa, si ens convé en podem congelar porcions per tenir-les a punt quan ens calgui.



Bolonyesa de llegum



Ingredients

- 2 kg de tomàquet de Viladecans
- 800 g de llenties o fesols cuits
- 2 cebes
- 2 grans d'all
- 3 pastanagues
- 1 carbassó
- Sal
- Pebre negre
- Orenca seca
- Oli d'oliva

Elaboració

1. Trinxem la ceba ben petita.
2. La sofregim en una cassola amb oli fins que estigui transparent.
3. Hi afegim l'all ratllat o tallat ben fi.
4. Ratllem la pastanaga i el carbassó amb ratllador de forat petit.
5. Ho afegim al sofregit de ceba i ho deixem coure.
6. Ratllem el tomàquet i l'afegim a la cassola. El deixem coure uns 20 o 30 minuts, com més estona el puguem deixar, més dolç i concentrat ens quedarà el sofregit.
7. Afegim sal, pebre negre i orenca seca.
8. Rentem les llenties i les afegim al sofregit
9. Triturem una mica les llenties amb ajuda d'una batedora de mà i ho remenem bé.

Idees

Amb aquesta recepta podem substituir una ració de proteïna animal per una de proteïna vegetal de proximitat. Un petit canvi amb gran impacte sobre la reducció de gasos d'efecte hivernacle i la petjada hídrica associada a la producció de carn vermella. A més de benefici pel planeta, la reducció del consum de carn té també un impacte positiu sobre la nostra salut i la nostra butxaca!

Podem fer la bolonyesa amb altres verdures que ens interessin acabar, com ara carbassó, pebrot, nap, porro,...

També podem fer servir les puntes de la ceba tendra o del porro enlloc de la ceba per fer el sofregit.

Quan utilitzem productes com ara pastanagues o patates tenim el costum de pelar-les. Però ens podem estalviar aquest temps i el malbaratament d'una part de l'aliment si les utilitzem amb pell. Prenen el mateix temps a cuinar-se, aporten sabor i propietats nutricionals úniques.

Si prefereixes pelar-les, pots guardar les peles dins una bossa de plàstic o una carmanyola al congelador. Així pots fer-les servir el dia que vulquis fer un brou.



Gaspatxo amb fruita de temporada



Ingredients

- 1 kg de tomàquet de Viladecans ben madur
- 1 cogombre
- 3 grans d'all
- ½ pebrot vermell
- 1 llesca de pa
- 4 cullerades de vinagre
- Sal
- Pebre
- Oli d'oliva
- 1 fruita de temporada madura: albercoc, pruna, préssec,...

Elaboració

1. Pelem els tomàquets amb un ganivet de serreta o bé escaldant-los i pelant-los després a mà.
2. Pelem l'all i el tallem pel mig per treure-hi el brot central.
3. Posem juntes totes les verdures, la llesca de pa i la fruita de temporada i ho triturarem.
4. Afegim la sal, el pebre i l'oli. Posem la meitat del vinagre i ho tastem per veure si en volem afegir més o no.
5. El posem a la nevera per servir-lo ben fred.

Idees

A l'estiu, provem noves cremes fredes i gaspatxos. Una manera fàcil d'incloure fruita i verdura a la nostra dieta i alhora reforçar la hidratació els mesos de més calor.

A banda del gaspatxo o el salmorejo amb base de tomàquet, podem provar clàssics com l'ajoblanco o la vichyssoise, així com descobrir sopes fredes amb base de síndria o meló.

Al monogràfic de cuina del carbassó de Viladecans vam preparar una crema freda de carbassó amb menta que val molt la pena!!

