

El tomàquet és el nou alvocat: un tomàquet per a cada moment (i com triar-los bé aquest estiu)

15/07/2026

Arribes al supermercat i no saps quin tomàquet escollir? A l'estiu tots venen de gust, però no tots serveixen per a les mateixes receptes. Descobreix quin has de triar segons el que vulguis cuinar i gaudeix de tot el seu sabor.

L'estiu, la millor època per als tomàquets de veritat



És veritat que el tomàquet és present als supermercats durant tot l'any i que s'utilitza tant en amanides com en receptes cuinades. Però l'època de l'any en què el tomàquet realment té gust de tomàquet és l'estiu.

La pagesia solia dir que els bons tomàquets arriben per Sant Joan, perquè el sol i la calor n'afavoreixen la maduració natural, potenciant-ne el sabor i l'aroma. Així doncs, ara és el moment perfecte per acostar-te a Caprabo i emportar-te'n a casa tomàquets de proximitat plens de sabor.

Guia de varietats: un tomàquet per a cada ús

La clau per anar a comprar tomàquets és conèixer quin ús té cadascun. Perquè no només canvia l'aspecte, sinó també la textura, el sabor, i cada varietat té el seu ús culinari per gaudir-ne al màxim.

Al món hi ha mil tipus de tomàquet, però aquestes són algunes de les varietats que trobaràs a Caprabo durant l'estiu.

Tomàquet Raf: el rei del sabor

Si busques un tomàquet per gaudir-lo en cru, aquest és el teu tomàquet. Amb unes escates de sal i un rajolí d'oli d'oliva verge extra, ja en tens prou.

El tomàquet Raf destaca per la seva pell fina, la seva carn densa i un sabor intens amb un toc àcid que el fa inconfusible. A més, és molt fàcil de reconèixer al supermercat per la seva forma irregular i els seus petits solcs.

Tomàquet Rosa: sabor intens, textura suau

El tomàquet Rosa, a diferència del tomàquet Raf, té un color més rosat, una pell molt més fina i una forma irregular. El sabor tampoc no té res a veure: és molt dolç i suau, sense aquell punt d'acidesa propi del Raf.

La seva textura, sucosa però alhora ferma, el fa perfecte per preparar carpaccio, amanides, gaspatxos, salmorejos o salsa de tomàquet.

Tomàquet Monterosa: el comodí del dia a dia

El tomàquet Monterosa té una forma aixafada, és rosat, sucós, dolç i afruitat. Es podria dir que tant l'aroma com el seu lleuger sabor afruitat recorden l'autèntic tomàquet de l'horta mediterrània. Queda molt bé en una amanida amb alvocat, en un carpaccio, en una torrada amb hummus o fins i tot en una pizza.

Tomàquet de penjar vs. tomàquet madur: quan fer servir cadascun?

Amb el tomàquet de penjar no hi ha discussió: és el tomàquet perfecte per fer pa amb tomàquet. Com que és tan sucós, és molt fàcil de sucar al pa. El tomàquet madur, en canvi, és ideal per cuinar sofregits, salses casolanes o suc de tomàquet.

Com triar un bon tomàquet: més enllà del color

El primer que cal saber és que no t'has de deixar portar per l'aspecte del tomàquet. Si ho fessis, per exemple, mai no escolliries un tomàquet Rosa, perquè en ser irregular de vegades resulta menys atractiu.

La pista més fiable és l'aroma: un bon tomàquet ha de fer olor de tomàquet. Si no desprèn olor, el més probable és que estigui verd o que tingui poc sabor. La següent prova és el tacte. Un bon tomàquet ha d'estar ferm, però cedir lleugerament quan el premem. Si és molt dur, millor evitar-lo. Finalment, el pes: si pesa més, acostuma a ser més sucós i a tenir una polpa més carnosa.

Cinc receptes d'estiu per treure'n tot el suc al tomàquet

Encara que sembli que el tomàquet només serveix per a la salsa bolonyesa o l'amanida de sempre, les possibilitats són infinites. Aquí et deixem cinc receptes amb tomàquet fresc per gaudir de tot el seu sabor aquest estiu.

Amanida de síndria i tomàquet

En només mitja hora pots tenir a punt una [amanida de síndria i tomàquet](#) [</shared/.content/recetas/322-Ensalada-de-sandia-y-tomate.html>] plena de color i frescor. La combinació de diversos tomàquets de temporada, síndria, formatge cremós i una vinagreta dona lloc a un plat lleuger i perfecte per a aquestes temperatures.

Tomàquets farcits amb amanida d'arròs

Una opció una mica més elaborada, però fàcil de preparar, són els [tomàquets farcits amb amanida d'arròs](#) [</shared/.content/recetas/350-Tomates-rellenos-con-ensalada-de-arroz>]. Necessitaràs uns tomàquets Monterosa, per la seva mida i textura, i omplir-los amb una barreja d'arrossos salvatges, formatge feta, cogombre, olives i herbes aromàtiques.

Salmorejo cordovès: senzill, intens i molt d'estiu

No hi ha estiu sense [salmorejo cordovès](#) [</shared/.content/recetas/327-Salmorejo-cordobes.html>]. Només necessites tomàquets madurs, pa, oli d'oliva verge extra, all i un pessic de sal. Quan tingui una textura cremosa, serveix-lo acompanyat d'ou dur i pernil serrà.

Amanida de tomàquet, maduixots i formatge fresc

Una altra recepta molt interessant és l'[amanida de tomàquet, maduixots i formatge fresc](#) [</shared/.content/recetas/346-Ensalada-de-tomate-fresones-y-queso-fresco>]. Aquest contrast de sabors, juntament amb una vinagreta senzilla, dona com a resultat un plat molt mediterrani, fresc i lleuger.

Bloody Mary sense alcohol

Què et sembla un còctel refrescant amb tomàquet? Prova de preparar aquest [Bloody Mary sense alcohol](#) [</shared/.content/recetas/342-Bloody-Mary-sin-alcohol>]. Necessitaràs uns tomàquets madurs, suc de llima, un toc de salsa Perrins, Tabasco i pebre negre.

Aprofita la temporada i estalvia comprant amb criteri

Aprofita la temporada per comprar i tastar les diferents varietats de tomàquet fresc que trobaràs a Caprabo i Capraboacasa. És el millor moment per trobar-los amb més sabor i a millor preu.



Què menjar a l'estiu: menús frescos, saludables i fàcils per a tota la setmana [

</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00076.xml>]

Quan comença la calor, on menys ve de gust estar és davant dels fogons. Si et falten idees per organitzar els menús d'estiu, aquí trobaràs propostes senzilles, saludables i alguns trucs per omplir la nevera i el carret de la compra.