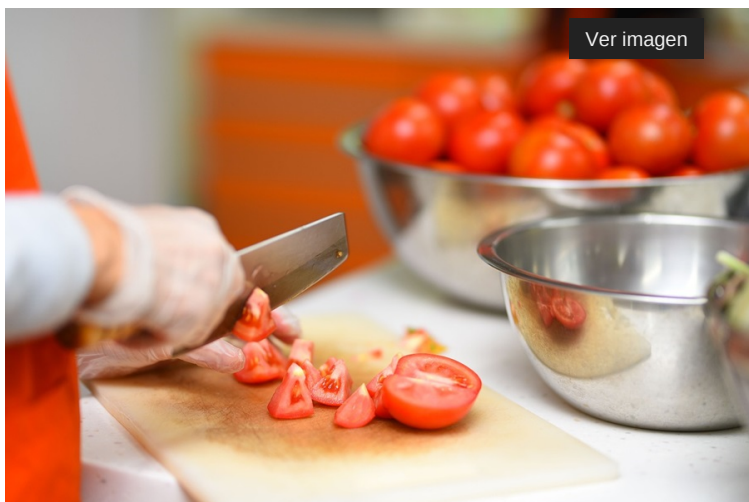


Tengo muchos tomates, ¿qué hago con ellos? Recetas y conservación

23 ago 2024



El tomate es uno de los productos más consumidos en la temporada estival. Su popularidad en la dieta mediterránea lo ha convertido en un ingrediente esencial en las recetas. Inspírate con algunos de estos platos y aprende a conservarlo para disfrutarlo todo el año.

Beneficios de los tomates y versatilidad en la cocina

Los tomates son muy apreciados por su frescura, sabor y versatilidad en la cocina. Más allá de eso, los tomates también destacan por su perfil nutricional, lo que lo convierte en una opción saludable dentro de la dieta.

El aporte calórico del tomate es mínimo, porque casi un 94% es agua, pero posee minerales como potasio, fósforo, magnesio, zinc, hierro y calcio. En cuanto a vitaminas, tiene vitamina C, E, A y algunas del grupo B.

Gracias a todos estos minerales y vitaminas, el tomate ofrece muchos beneficios:

- Es antioxidante.
- Ayuda a mejorar la salud cardiovascular.
- Disminuye los niveles de colesterol.
- Mejora la circulación.
- Mantiene la salud ocular.

Recetas fáciles y deliciosas con tomates

El tomate es un buen aliado en la cocina, tanto crudo como cocinado en salsas y guisos. Su facilidad para maridar con tantos sabores diferentes, lo convierte en el alimento básico de [muchas elaboraciones](#) [</shared/.content/mix-recetas/Recetas-con-tomate?tk=0>].

Ensaladas frescas

Las ensaladas frescas son uno de los iconos del verano, si le añades el toque de color y sabor del tomate, se convierte en un plato mucho más apetecible.

A la hora de preparar ensaladas, todo vale, solo debes echarle imaginación. A la lechuga puedes añadirle zanahoria, calabacín, tomates Cherry, fresones, mató desmenuzado, germinados y una salsa vinagreta y tienes una [ensalada de tomate, fresones y queso fresco](/shared/.content/recetas/346-Ensalada-de-tomate-fresones-y-queso-fresco) [/shared/.content/recetas/346-Ensalada-de-tomate-fresones-y-queso-fresco] simple, pero perfecta para cualquier ocasión.

Si quieres innovar más y hacer un plato totalmente veraniego, puedes hacer una [ensalada de sandía y tomate](/shared/.content/recetas/322-Ensalada-de-sandia-y-tomate.html?tk=0) [/shared/.content/recetas/322-Ensalada-de-sandia-y-tomate.html?tk=0] con vinagreta de albahaca.

Salsas y aderezos

El tomate es el protagonista en muchas salsas, sobre todo en la salsa clásica como el sofrito de tomate o la popular boloñesa.

Para elaborar un [sofrito de tomate casero](/shared/.content/recetas/350-Sofrito-de-tomate-casero) [/shared/.content/recetas/350-Sofrito-de-tomate-casero] solo necesitas tomate, cebolla, AOVE, una hoja de laurel, hojas de albahaca, sal y tiempo, por lo demás, es bastante fácil. Luego puedes meterlo en frascos de conserva y agradecerlo en invierno, porque será la base de muchos guisos.

Otra salsa o aderezo para elaborar con tomate es el pico de gallo, una salsa típica en la gastronomía mexicana que puedes probar de hacer para acompañar tus próximos [tacos de tinga de pollo](/shared/.content/recetas/349-Tacos-de-tinga-de-pollo) [/shared/.content/recetas/349-Tacos-de-tinga-de-pollo].

Platos principales

Si tienes tomates grandes, tipo tomate de Montserrat, puedes utilizarlos como protagonistas de un primer plato, elaborando [tomates rellenos con ensalada de arroz](/shared/.content/recetas/350-Tomates-rellenos-con-ensalada-de-arroz?tk=0) [/shared/.content/recetas/350-Tomates-rellenos-con-ensalada-de-arroz?tk=0]. Tan solo tendrás que cortar la parte superior de los tomates, reservando las tapas, y vaciar su carne. Rellenar los tomates con el arroz y servir decorándolo con las tapas.

Otros platos principales con tomate podrían ser el conejo con salsa de tomate y berenjenas, unas albóndigas de atún con sofrito de tomate y albahaca o el plato más típico de los Balcanes y Oriente Medio: una [musaca de atún, queso y tomate triturado](/shared/.content/recetas/321-Musaca-de-atun-queso-y-tomate-triturado) [/shared/.content/recetas/321-Musaca-de-atun-queso-y-tomate-triturado.html?tk=0].

Sopas y cremas

Si tienes muchos tomates, puedes elaborar el archiconocido [gazpacho](/shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00035.xml?tk=0) [/shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00035.xml?tk=0], la sopa fría del verano. Ten en cuenta que, para elaborar 1 kg de gazpacho, necesitas aproximadamente 1 kg de tomates, dependiendo de la receta que sigas.

También puedes elaborar una [sopa fría de tomate con fresas y parmesano](#) [</shared/.content/recetas/346-Sopa-fria-de-tomate-con-fresas-y-crujiente-de-parmesano?tk=0>] o una sopa picante de tomate con apio, guindilla, ajo y lima.

Aprovechamiento de tomates en bebidas

Los tomates maduros también se pueden aprovechar en bebidas, desde el clásico jugo de tomate hasta un Bloody Mary con o sin vodka.

También puedes hacer licuados antioxidantes y depurativos para tomar junto al desayuno, mezclando tomate con manzana y zanahoria.

Cómo conservar tomates

Lo bueno de los tomates es que se pueden conservar de varias maneras para disfrutar de su sabor todo el año. Puedes hacer conservas de tomate en botes esterilizados, deshidratarlos o [congelarlos](#) [<https://www.youtube.com/watch?v=eG8UmcmPKy0>] en rodajas o triturados.

Hacer conservas de tomate

Para hacer conserva de tomate, tan solo tendrás que seguir unos pasos:

1. Escaldar los tomates durante 50 segundos.
2. Enfriarlos con agua con hielo, y pelar.
3. Eliminar todas las partes dura del tomate con un cuchillo.
4. Meter los tomates en botes esterilizados y estrujarlos bien.
5. Cerrar la tapa lo más fuerte posible.
6. Hervir los botes al baño maría durante 30 minutos, con un trapo de cocina para que no se toquen entre ellos.
7. Sacar los botes y ponerlos boca abajo. En el caso de que saliera caldo del bote, deberíamos utilizarlo, si no es así, lo podemos guardar.

Los frascos de conserva, si se han cerrado y esterilizado bien, pueden durar de 12 a 18 meses.

Secado de tomates

Otra opción para conservar los tomates sería secarlos al sol, una opción que no tiene muchas complicaciones que esa: ponerlos al sol. Si le añades sal gruesa por encima, el tomate se deshidrata y se seca mejor. ¡Cuántas más horas de sol, más rápido se secará! Aunque no se necesitan más de 2 o 3 días.



¿Qué es umami? [

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



Umami, el sabor que va más allá de lo dulce, salado, amargo o ácido. Descubre a qué hace referencia este nuevo término gastronómico y en qué alimentos puedes encontrarlo.