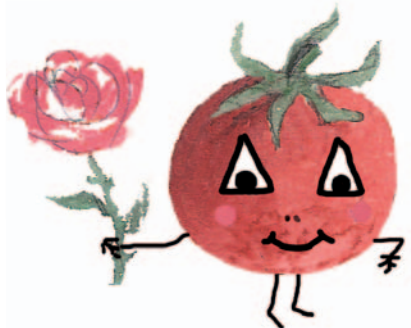




Adoro los tomates

Recetas fáciles, sabrosas y variadas

**Mireille Gayet
Valérie Gaudant
Nathalie Gaudant**





Ilustraciones: Mireille Gayet

Primera edición: octubre de 2007

Edita: Lectio Ediciones
C/ de la Violeta, 6 - 43800 VALLS
Tel. 977 60 25 91 - Fax 977 61 43 57
lectio@lectio.es
www.lectio.es
prensalectio.blogspot.com

© Lectio Ediciones
© Éditions Le Sureau

Traducción: Ramon Sala Gili

Impresión: NG – Nivell Gràfic

ISBN: 978-84-96754-15-7

Depósito legal: B-45.807-2007



Índice

Coulis de ajo	6
Coulis natural – Puré de tomates	7
Salsas	
Salsa mallorquina	8
Mantequilla blanca de tomates – Salsa de aguacate (México)	9
Salsa romesco – Salsa sevillana	10
Salsa campesina	11
Compota de tomates con olivas (Italia) – Salsa a la romana	12
Salsa de tomate con lactofermentos (India)	12
Salsa de tomate y apio	13
Rougail de tomates – Salsa fresca (México)	14
Bebidas	
Bloody Mary – Leche con tomate	15
Jugo de tomate arlequín – Té frío con tomate	16
Jugo de tomate al rábano negro – Meli-melo de verduras	17
Entrantes y tapas	
Tomates confitados – Tapenade de tomates secos	18
Chips de tomates (Texas) – Tostada de jamón con tomate (Brasil)	19
Canapés de tomates y pimientos (Marruecos)	20
Mini bruschetta al jamón de Parma (Italia)	20
Mini bruschetta dolce vita (Italia)	21
Potajes fríos	
Consomé helado de tomates con jengibre	22
Gazpacho andaluz	23
Potaje helado a la cazuela	24
Sopa de tomates en copa de melón cantaloup	25
Velouté helado de tomates al limón verde	25
Sopa de tomate fría (México)	26
Potajes calientes	
Velouté provenzal	27
Sopa de tomates al estragón	28
Potaje de berenjenas al tomate (Brasil)	29
Tourin de tomate – Potaje de tomate corso	30
Algunos entrantes	
Gelée de tomates a la veneciana	31
Mouse de tomates y queso blanco	32
Crumble de tomates	33
Meli-melo de tomates a la mozzarella – Tomates al calvados	34



Terrina de tomates a la tapenade	35
Tartar de tomates	36
Tomates y huevos	
Clafoutis de tomates al atún	37
Tortilla de tomates	38
Huevos cocotte con tomates – Tomates con huevos y cebollas	39
Suflé de tomates – Huevos escalfados con tomates	40
Tomates y huevos con forma de seta	41
Tomates sorpresa	41
Tomates rellenos fríos	
Tomates rellenos de trucha	42
Tomates rellenos verde-blanco-rojo – Tomates rellenos de atún	43
Tomates tabulé (Líbano)	44
Tomates rellenos a la Porto Vecchiese	45
Tomates con gambas	46
Tomates rellenos calientes	
Tomates rellenos con anchoas (Sicilia)	47
Tomates Mont d'Or	48
Tomates rellenos de ceps – Tomates rellenos a las finas hierbas	49
Tomates rellenos con gambas	50
Tomates rellenos de champiñones	51
Tomates de los Abruzos (Italia)	52
Tomates rellenos del chef	53
Platos calientes	
Pan de tomates	54
Tomates en camisa – Pizza a la napolitana	55
Tomates a la antigua	56
Tarta arlesiana	57
Gratén al pan sueco y mozzarella	58
Suflé de tomates a la salvia	59
Terrina de tomates a la griega	60
Quiche de tomate	61
Gratén de tomate (Oriente Medio) – Tomates a la crema	62
Tomates al horno al pan de centeno	63
Tomates a la sartén con vino tinto	64
Confituras o conservas	
Chutney de tomates con manzanas y arándanos	65
Confitura de tomates – Confitura de tomates a la vainilla	66
Confitura de tomates con manzanas	67
Confitura de tomates verdes y sandía	68
Conserva de tomates a las hierbas – Tomates verdes al jengibre	69
Tomates al estilo pickle	70





Para abrir el apetito

Pomodoro, dicen los italianos: “manzana de oro”... Con un nombre tan sugestivo, es imposible no adorar los tomates. No obstante, costó que ese fruto se impusiera en nuestra dieta. Aunque debe admitirse que cuando uno es primo de la temible mandrágora, la herencia familiar resulta difícil de sobrellevar...

El tomate es originario de América del Sur, probablemente del Perú, donde los nativos conocían bien su cultivo y lo consumían ya profusamente. Rojo, anaranjado, amarillo e incluso blanco; liso o acanalado; redondo o alargado, los incas ya habían seleccionado muchas variedades. En el siglo XVI, los conquistadores españoles lo trasplantaron a Europa, donde empezó a ser cultivado en los huertos de los monasterios como una curiosidad botánica del Nuevo Mundo. Desde España viajó al Magreb, y desde allí a Italia, donde esa “manzana de moros”, como se le llamó entonces, por su ligera semejanza con un corazón, pasó a denominarse “manzana de amor”. Los italianos, avispados cocineros, lo adoptaron inmediatamente en sus fogones. A finales del siglo XIX, su cultivo se hizo corriente en nuestros huertos. Muy pronto emigró a todos los continentes, para sernos devuelta desde América del Norte en forma del ketchup conocido universalmente. Aunque, ¿constituye esa salsa el mayor éxito de ese fruto?

Las cualidades organolépticas del tomate no necesitan glosa alguna. Crudos, en forma de ensalada con un simple chorrito de aceite de oliva; asados en el horno; rellenos o gratinados. Los tomates se prestan a ser conservados, secados o frescos. En pocas palabras esa fruta, puesto que de fruta se trata, con igual derecho que las manzanas o las cerezas, se acomoda magníficamente a todos los platos. Evidentemente, este libro sólo versa sobre aquellas recetas en las que el tomate es el rey. Pero los tomates pueden acompañar una mirada de platos de carne, pescado, pasta o verdura que no están incluidos aquí.

Aunque hay más de doscientas variedades de tomate conocidas, en el mercado sólo aparecen unas pocas. Naturalmente, gracias al cultivo en invernadero, ahora disponemos de tomates todos los meses del año, pero su época más apetecible es en verano y otoño, cuando pueden consumirse los que se han cultivado al aire libre. Tanto cultivados en el exterior como bajo plástico, los tomates pueden servir para preparar cualquier receta, pero algunos platos agradecen el empleo de ciertas variedades.





El tomate **cœur de bœuf** o **steak**, grande y acanalado, resulta ideal para preparar tomates rellenos. Tiene la particularidad de tener pocas pepitas y permite preparar suculentos purés.

El tomate **raf**, un poco aplanado y más pequeño que el anterior, es bueno para rellenar, pero también para sopas y zumos.

El tomate **redondo**, que a menudo se encuentra en ramillete, más crujiente, es el rey de las ensaladas.

El tomate **pera**, más pequeño y alargado, es también delicioso en ensaladas, pero va muy bien para pizzas y tartas. Es el tomate ideal para brochetas.

El tomate **cherry** se utiliza para aperitivos y bufé. También se encuentran tomates cherry amarillos en forma de pera, menos dulces y apetitosos.

El tomate **verde** puede encontrarse en las repisas de los puestos del mercado, pero también en los huertos, a finales de temporada. Hay que consumirlo con moderación porque contiene solanina, una sustancia tóxica que desaparece al madurar el fruto (la más mínima mancha de color sobre un tomate verde basta para aminorar considerablemente ese nivel de solanina). Esto no nos debe inquietar; si les gustan los tomates verdes no hay ningún peligro en comer una ensalada de vez en cuando. Si se utilizan para preparar conservas o confituras, la adición de azúcar reduce notablemente ese grado de solanina.

De no indicar otra cosa, las recetas están siempre previstas para 4 personas o, para el caso de tomates rellenos, para cuatro tomates grandes.

Algunas abreviaciones utilizadas:

- kg = kilo
- cc = cucharita de café
- cs = cuchara de sopa
- l = litro
- g = gramo
- dl = decilitro
- cl = centilitro

Algunos elementos básicos se encontrarán regularmente en las recetas:

Tomates pelados y despepitados, coulis y puré. Indicaremos aquí su preparación para no recargar el texto de las recetas.

Para pelar los tomates:

Sumergir los tomates 2 minutos en agua hirviendo (4 minutos si los tomates son verdes). La piel saldrá fácilmente.

Para despepitar los tomates:

Una vez pelados, cortar diametralmente los tomates en dos mitades. Apretarlos ligeramente. Retirar las pepitas con una cucharita.





Coulis al ajo

- 500 g de tomates
- 5 dientes de ajo
- aceite de oliva

Pelar los tomates, despepitarnos y chafarlos. Escaldar durante 2 minutos los dientes de ajo en agua hirviente con sal. Pelarlos. Mezclar la pulpa fresca de los tomates con el ajo blanqueado. Añadir un chorrito de aceite de oliva.

Coulis natural

- 500 g de tomates
- aceite de oliva
- 1 cebolla
- albahaca
- tomillo (optativo)
- 1 cc de azúcar moreno

Pelar los tomates, despepitarnos y machacarlos. Cortar la cebolla en láminas finas y sofreírlas en un poco de aceite. Después, añadir los tomates y sazonar con sal y pimienta. Añadir el azúcar y dejar que todo cueza a fuego lento 30 minutos. Pasar por la batidora y tritararlo finamente. Añadir una cucharada de aceite de oliva. Cuando se prepara, pueden añadirse unas hojas de albahaca o de tomillo bien picadas.

Puré de tomate

- 500 g de tomates
- 1 huevo
- 1 ramito de perejil plano
- 1 clavo
- 1 hoja de laurel
- unas ramitas de tomillo
- pimienta de Cayena o paprika
- 3 cs de aceite de oliva

Pelar los tomates. Machacarlos toscamente y cocerlos en una olla con el clavo, el laurel, una ramita de perejil, el tomillo, la pimienta de Cayena o la paprika. Cocer a fuego moderado, con la olla sin tapar, removiendo de vez en cuando, durante 20 minutos. No debe quedar seco. Mientras, preparar el huevo duro. Picar la yema. Mezclar el puré tibio con el huevo. Dejar que se enfríe. Sazonar con sal. Añadir el aceite de oliva.



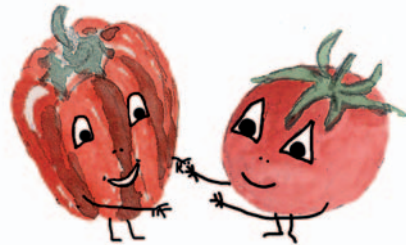


Salsa mallorquina

Tiempo de cocción: 15 minutos

Ingredientes

- 500 g de tomates maduros
- 1 pimiento rojo
- 4 dientes de ajo
- 1 rebanada de pan duro
- 3 cs de almendras trituradas
- 50 g de avellanas tostadas
- 50 g de piñones
- 1 ramito de perejil plano
- 1 cs de vinagre de vino
- 1/2 cc de p  prika
- pimienta de Cayena en polvo
- 15 cl de aceite de oliva
- sal y pimienta



Poner el pimiento en la parrilla 10 minutos, dándole la vuelta. Pelar el pimiento y los tomates, cortarlos a trozos y despepitarlos.

En una sartén con aceite, freír la rebanada de pan por ambos lados y, después, cortarla a dados pequeños.

Mezclar los tomates, el pimiento, el ajo, el pan, las almendras molidas, las avellanas, los piñones y el perejil picado. Pasarlo por la batidora unos segundos mientras se añade el resto del aceite y el vinagre. Sazonar con sal y pimienta. Añadir la p  prika y la pimienta para realzar el sabor de la salsa.

Se utiliza para platos de pescado o carnes asadas.





Mantequilla blanca de tomates

Tiempo de cocción: 20 minutos

Ingredientes

- 500 g de tomates
- 1 diente de ajo
- 2 cs de azúcar moreno
- 1 cc de vinagre balsámico
- 25 g de mantequilla
- 2 cs de crema de leche
- unas hojas de albahaca
- sal y pimienta



Pelar los tomates, despepitarnos y machacarlos. Añadir el ajo pelado y picado y el azúcar. Pasar por la batidora. Hervirlo unos minutos. Filtrar-lo. Reducirlo a fuego medio hasta obtener aproximadamente 20 cc de líquido.

Añadir el vinagre y, después, la mantequilla en pequeñas porciones, batiendo con unas varillas. Sazonar con sal y pimienta. Añadir la crema, previamente batida y, en el momento de servir, la albahaca picada muy finamente.

Puede acompañar a los filetes de pescado.

Salsa de aguacate (México)

Ingredientes

- 500 g de tomates
- 1 aguacate muy maduro
- 1 limón verde
- 2 chalotes
- 1 diente de ajo
- 1 ramito de perejil
- 2 cs de crema de leche fresca
- 1 pellizco de pimienta chile en polvo



Pelar y despepitarnos los tomates y machacarlos toscamente.

Picar el ajo y los chalotes bien menudos. Trinchar el perejil.

Cortar la carne del aguacate a dados. Exprimir el zumo del limón.

Mezclar todos los ingredientes en la batidora.

Se sirve para acompañar chips.





Salsa sevillana

.....

Ingredientes

- 125 g de puré de tomates espeso
- 2 yemas de huevo
- 1 ramito de perejil
- 1/4 de ají verde
- piel de limón
- aceite de oliva
- sal y pimienta



Preparar una mayonesa con la yema de huevo y el aceite.

Sazonar con sal y pimienta. Despepitar el ají y picarlo bien menudo. Deshojar el perejil.

Añadir a la mayonesa el puré de tomate, el ají, el perejil y la piel de limón. Mezclarlo todo y guardarlo en el frigorífico.

Sirve para acompañar platos de carne y pescado fríos.

Puede servirse indistintamente con platos fríos o calientes.

Salsa romesco

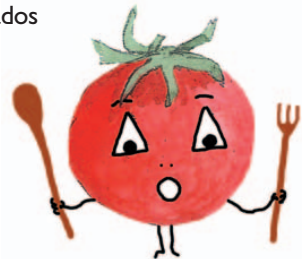
.....

Tiempo de cocción: 20 minutos

Tiempo de reposo: 2 ó 3 horas

Ingredientes

- 2 tomates medianos maduros
- 3 pimientos rojos secos (ñoras), previamente remojados
- 1 cabeza pequeña de ajos
- un trozo de guindilla (opcional)
- 10 almendras tostadas
- 1 rebanada de pan frito
- 6 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de vinagre
- sal y pimienta



Asar en el horno los tomates y la cabeza de ajos, procurando que no se quemen. Escurrir bien las ñoras, secarlas y quitarles la pulpa con la ayuda de un cuchillo. Ponerla en un mortero, machacarla junto con las almendras peladas, la guindilla, los ajos pelados, el pan frito y los tomates también pelados. Machacar bien el conjunto hasta reducirlo a una pasta y agregar el aceite y el vinagre poco a poco como si fuese una mayonesa.

Sazonar con sal y bastante pimienta y dejar reposar unas 2 ó 3 horas para que se macere bien.

Puede servirse indistintamente con platos fríos o calientes.





Salsa campesina

Tiempo de cocción: 25 minutos

Ingredientes

- 500 g de tomates
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 diente de ajo
- 50 g de tocino o de jamón
- 1 ramito de tomillo
- 2 hojas de laurel
- 1 cs de aceite de oliva
- 1 cs de harina o de maizena
- 1/4 de l de caldo de ternera
- sal y pimienta



Rehogar la zanahoria cortada en dados muy pequeños, la cebolla bien picada y el tocino a trocitos durante 4-5 minutos en aceite de oliva.

Pelar los tomates y cortarlos a trozos.

Añadir el ajo picado, el laurel y el tomillo.

Sazonar con sal y pimienta.

Tapar la cacerola y reducir el agua de los tomates.

Añadir el caldo y la harina o la maizena previamente desleídas.

Guisar durante 25 minutos. Pasar por un colador chino.





Compota de tomates con olivas (Italia)

Tiempo de cocción: 15 minutos

Ingredientes

- 500 g de tomates
- 12 aceitunas negras sin hueso
- 1 diente de ajo
- 1/2 cc de orégano
- 2 cs de azúcar moreno
- aceite de oliva
- sal y pimienta



Pelar y despepitar los tomates y machacarlos toscamente.
Picar las aceitunas. Exprimir el ajo. Mezclar los tomates, las aceitunas y el ajo.

Rehogarlo durante 15 minutos. Triturarlo.

Sazonar con sal y pimienta. Añadir el azúcar.

Servir sobre escalopes de ternera encima de los cuales se haya hecho fundir una loncha de mozzarella. Espolvorear por encima con orégano.

Salsa a la romana

Tiempo de cocción: 35 minutos

Ingredientes

- 500 g de tomates
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 50 g de tocino magro ahumado
- 2 cs de aceite de oliva
- 1 ramito de hierbas variadas
- sal y pimienta



Pelar, despepitar y machacar los tomates.

Dorar la cebolla cortada a láminas, con el ajo picado y el tocino cortado a dados pequeños. Añadir los tomates y el ramito de hierbas.

Sazonar con sal y pimienta y dejarlo guisar a fuego lento durante 30 minutos.



Salsa de tomate con lactofermentos (India)

Tiempo de reposo: 12 días

Ingredientes

- 1 kg de tomates
- 1 cebolla pequeña
- 1 ramito pequeño de tomillo
- 1 ramito pequeño de orégano
- 1 hoja de laurel
- 60 g de sal
- 10 hojas de albahaca fresca
- sal
- 1 recipiente de barro



Lavar y cortar los tomates por la mitad. Colocarlos en una olla o cazuela de barro, alternando las capas con la cebolla picada, el tomillo, la albahaca y el orégano. Sazonar ligeramente con sal cada capa. Dejarlo fermentar 8 días. Pasar por la batidora para triturar pepitas y piel.

Verter el puré en un trapo limpio que se colgará encima de un recipiente durante 3 días.

Rellenar con el puré bien seco unos botes de vidrio.

Sirve de acompañamiento a las pastas que no hace falta sazonar con sal.

Salsa de tomate y apio

Tiempo de espera: 1 hora

Ingredientes

- 500 g de tomates
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria
- 1 rama de apio
- 1 cc de azúcar
- albahaca o perejil (para decoración)
- sal y pimienta

Pelar, despepitar y cortar a trozos los tomates. Ponerlos en una olla con la cebolla y la zanahoria cortadas en juliana, el apio picado y el azúcar. Sazonar con sal y pimienta.

Cocer a fuego lento durante 30 minutos. Si se quiere una salsa más espesa, reducir hasta el espesor deseado.

Añadir las hierbas antes de servir.





Rougail de tomates

.....

Ingredientes

- 500 g de tomates
- 2 cebollas
- 20 pimientos del Padrón
- 2 cs de aceite de oliva
- 20 g de sal
- jengibre rallado o cilantro fresco



Machacar los pimientos con la sal.

Pelar, despepitar los tomates y cortarlos en dados pequeños.

Cortar las cebollas en láminas muy finas.

Mezclar los tomates, los pimientos y las cebollas. Chafarlo todo bien.

Verter el aceite y removerlo a conciencia.

Si se prefiere, añadir el jengibre rallado o el cilantro picado.

Sirve como acompañamiento a platos de carne o pescado.

Salsa fresca (México)

.....

Tiempo de reposo: 30 minutos

Ingredientes

- 500 g de tomates duros
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 2 jalapeños rojos pequeños
- 2 cc de zumo de limón
- unas hojas de cilantro
- aceite de oliva
- sal



Pelar, despepitar y cortar los tomates en dados pequeños. Cortar en láminas las cebollas y picar el cilantro. Picar los ajos y los pimientos jalapeños despepitados. Saltearlos brevemente en un poco de aceite de oliva. Mezclarlo todo en un recipiente con el zumo de limón y un pellizco de sal. Dejarlo macerar en un lugar fresco durante un mínimo de 30 minutos, antes de servirlo.

Esta “salsa fresca” o “salsa cruda” se utiliza en México para realzar el sabor de todos los platos.





Bloody Mary

Ingredientes

- 4 vasitos de vodka
- 4 vasos de zumo de tomate
- 4 cc de zumo de limón verde
- 4 rodajas de limón verde (para decoración)
- 1 chorrito de salsa Worcester
- paprika dulce
- sal
- hielo



Mezclar todos los ingredientes (vodka, zumo de tomate, zumo de limón y salsa Worcester).

Sazonar con sal. Añadir los cubitos de hielo.

Espolvorear un poco de paprika por encima.

Abrir las rodanchas de limón y colocarlas a horcajadas en el borde del vaso.

Leche con tomate

Ingredientes

- 2 vasos de leche
- 2 vasos de zumo de tomate
- 4 cs de crema de leche fresca
- 2 cc de perejil picado
- 2 cc de cebollino picado
- sal y pimienta



Mezclar la leche con el zumo de tomate.

Sazonar con sal y pimienta.

Conservar en el frigorífico.

Batir la crema fresca y verterla encima de la leche con tomate.

Espolvorear con el perejil y el cebollino y servir.

