

Hablemos de Tomates



Cómo Seleccionar y Almacenar Tomates

Hay miles de variedades diferentes de tomates. Cuando estés eligiendo tomates, busca los que tienen un color rico y profundo, porque esta es una señal de que el tomate estará delicioso. El color rico también indica que el tomate tiene una mayor concentración del pigmento rojo licopeno, un fito nutriente que promueve la salud.

Un tomate que parece hinchado indica que su sabor será inferior y que perderás gran parte de él cuando lo prepares. Los tomates que están maduros cederán cuando ejerzas una ligera presión sobre ellos y tendrán un aroma notablemente dulce.

Los tomates son sensibles al frío, por lo que es importante no almacenar tomates frescos a una temperatura por debajo de 55°F/13°C. La enzima que el tomate produce a medida que madura deja de producirse y el sabor no solo no mejorará, si no que se degradará cuanto más tiempo pase en el frío.

Para acelerar el proceso de maduración, colócalos en una bolsa de papel con un plátano o una manzana. Si los tomates se están madurando demasiado y no quieres usarlos todavía, mételos en la nevera (si es posible en el compartimiento de la mantequilla, que no está tan frío). Déjalo a temperatura ambiente antes de comer para que recupere su máximo sabor y jugosidad, lo que tomará aproximadamente 30 minutos.

Los tomates enteros, los tomates picados y la salsa de tomate se congelan bien para usarlos más adelante en platos cocinados.

Valoración:

