Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Salsa de tomate casera

Las salsas de tomate frito envasadas, aunque se etiqueten como "caseras" no son recomendables. Llevan espesantes, grasas no deseables y azúcares. Realizar una salsa de tomate casera es rápido y resulta mucho más saludable y económico.

El tomate, además de vitamina C aporta otros importantes antioxidantes (licopeno), sobre todo cuando se cocina con la piel (o escaldado), con cebolla y con aceite de oliva. Mejora la flora intestinal y es sano para el corazón.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES

- Una lata de tomate natural triturado de 800 g. o 2 tomates maduros grandes.

- Una cebolla grande.

- Aceite de oliva, sal, azúcar, hierbas (albahaca, hierbabuena u orégano).

¿Cómo lo preparo?

Cortar una cebolla en trozos pequeños y finos. Poner en una sartén 4 cucharadas de aceite de oliva y pochar la cebolla a fuego medio. Añadir el tomate triturado o el tomate de lata natural triturado.

Se añade sal, pimienta y media cucharadita de azúcar (para quitar la acidez). Si la cebolla se deja caramelizar (a fuego lento 20-30 minutos hasta que adquiera color miel) suelta su azúcar natural y no hace falta añadir azúcar a la salsa. Mover y tapar (porque suelen saltar gotas) y dejar cocinar unos 20 minutos a fuego lento. A mitad de la cocción se añaden las hierbas elegidas o las que tengamos en casa. La receta tradicional se hace con abundante albahaca fresca, pero a veces es difícil encontrar. Admite hierbabuena fresca u orégano seco.

Esta salsa se puede mantener en la nevera tapada varios días para usarla en diferentes preparaciones.

Otra opción, no tan rápida, es hacerla con tomates naturales (tipo 'pera') escaldados y pelados. Hacer cantidad para envasarla o hacer una salsa más reducida (sacar la albahaca o el laurel y pasarla por un pasapurés y volverla a poner a fuego lento 1 hora).

**** Niños a partir de 15-18 meses en pequeñas cantidades.***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Palabras clave:

salsa

tomate

verduras

receta

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación