

All About Tomatoes



Fun Fact: There are more than 7,500 tomato varieties grown around the world.

Select tomatoes that are deeply colored and firm without bruises.

Store ripe tomatoes at room temperature

Freezing tomatoes

Ripe tomatoes may be frozen whole, sliced, chopped or pureed. Cut out the stem and any spoiled parts of the tomatoes. Place tomatoes on a tray or baking sheet in a single layer and freeze. Once frozen, place tomatoes in plastic bags or other containers. Can be kept frozen for up to 8 months.

*Frozen tomatoes become mushy when thawed; they are best used in cooked dishes, such as sauces and soups.



RECIPE

Easy Tomato Sauce



Servings: 4 servings

Prep time: 5 minutes

Cook time: 45 minutes

Ingredients:

2 tablespoons olive oil

2 garlic cloves, chopped

1 bell pepper, chopped
(optional)

4 pounds tomatoes

2 teaspoons dried basil or
oregano

1/2 teaspoon salt

1/4 teaspoon pepper

Optional:

1/4 teaspoon red pepper
flakes

1/4 cup cheese

Preparation:

1. Cut tomatoes in half and remove the seeds and excess juice. Remove the core, dice, and set aside.

2. In a sauce pot, heat the oil and add the chopped garlic. Stir and cook until the garlic begins to turn golden. Add the pepper (if desired) and cook for 4 minutes.

3. Stir in the tomatoes, basil, red pepper flakes (if desired), salt and pepper.

4. Bring sauce to a simmer and cook until the tomatoes are broken down, about 30-45 minutes.

5. If using fresh tomatoes, mash them with the back of a spoon.

6. Serve over whole wheat pasta and enjoy!

*If a smoother consistency is desired, you can pulse in a blender or food processor.



Todo sobre los tomates



Dato Interesante: Hay mas de 7,500 variedades de tomate por alrededor del mundo.

Escoja tomates que sean de color profundo y firmes sin moretones.

Guarde tomates maduros a temperatura ambiente

Congelando tomates

Tomates maduros pueden ser congelados enteros, cortados, o en forma de puré. Corte el tallo y cualquier parte con defectos. Coloque los tomates en una bandeja o recipiente de horno en una sola capa y congele. Una vez que se congelen puede colocarlos en bolsas de plástico o otros recipientes. Los tomates congelados duran 8 meses.

*Los tomates congelados son mejor usados en platos cocinados como salsas y sopas.



RECETA Salsa de tomate facil



Porciones: 4

Preparación: 5 minutos

Cocción: 45 minutos

Ingredientes:

2 cucharadas aceite de oliva

2 dientes de ajo, picado

1 pimiento, picado (opcional)

4 libras de tomate

2 cucharadas de albahaca
seca o orégano

1/2 cucharadita de sal

1/4 cucharadita de pimienta

Opcional:

1/4 cucharadita de copos de
pimiento rojo

1/4 taza de queso

Preparación:

1. Corta los tomates por la mitad y quite las semillas y el jugo de exceso. Quite el corazón del tomate, pique el tomate y ponga el tomate así un lado.

2. En una olla de salsa caliente el aceite y agregue el ajo picado. Mezcle y cocine hasta que el ajo este dorado. Si desea agregue el pimiento y cocine por 4 minutos.

3. Anadir los tomates, la albahaca, copos de pimiento rojo (si desea), sal y pimienta.

4. Cocine a fuego lento hasta que los tomates esten deshechos, unos 30-45 minutos.

5. Si esta usando tomates frescos, aplástelos con su cuchara.

6. Sirva con pasta integral y disfrute!

*si desea una consistencia mas fluida, puede usar una licuadora o un procesador electrónico.

