

La versatilidad del puré de tomate en la cocina

Noticias 24hs | 04-03-2024 | 20:58



El puré de tomate es un ingrediente esencial en la cocina que ha ganado popularidad en todo el mundo debido a su versatilidad y sabor distintivo. Desde salsas para pastas hasta bases para pizzas y guisos, este ingrediente lleno de sabor se ha convertido en un elemento básico en muchas cocinas.

En este artículo, exploraremos los ingredientes básicos para preparar puré de tomate casero, destacando sus beneficios nutricionales y su aporte en el sabor y la textura de esta salsa.

Los ingredientes básicos para un delicioso puré de tomate

El puré de tomate tradicionalmente se hace con tomates frescos. Sin embargo, es común utilizar tomates enlatados para mayor practicidad. Aunque los tomates son el ingrediente principal, hay otros componentes clave que agregan sabor y complejidad a la salsa. Conoce los ingredientes del puré de tomate:

Tomates frescos o enlatados

Los tomates frescos añaden sabor y una textura más suelta al puré, mientras que los tomates enlatados tienen la ventaja de estar disponibles durante todo el año y tener un sabor más concentrado.

Aceite de oliva

El aceite de oliva es un ingrediente esencial para darle a la salsa un sabor rico y suave. Además, aporta grasas saludables y vitaminas liposolubles, como la vitamina E, al puré de tomate.

Cebolla y ajo

La cebolla y el ajo proporcionan sabores distintos y aromáticos al puré de tomate. La cebolla agrega un toque dulce y la acentúa con su distintivo sabor, mientras que el ajo introduce notas más intensas y complejas. Además, la cebolla y el ajo contienen antioxidantes y propiedades antibacterianas.

Albahaca y orégano

Las hierbas como la albahaca y el orégano añaden un sabor fresco y aromático al puré de tomate. Además de su delicioso sabor, estas hierbas son ricas en antioxidantes y contienen compuestos bioactivos que pueden beneficiar la salud.

Preparando puré de tomate casero

¿Te gustaría preparar tu propio puré de tomate casero? Aquí tienes algunos consejos para una experiencia satisfactoria:

Selecciona tomates maduros y de calidad: si optas por tomates frescos, elige aquellos que estén maduros, ya que esto asegurará un sabor dulce y una textura suave en tu puré.

Pela y desecha las semillas: para obtener un puré de tomate más suave y sin grumos, muchos cocineros optan por pelar los tomates antes de procesarlos. Para hacer esto, sumerge los tomates en agua hirviendo durante aproximadamente 30 segundos y luego en agua fría. Retira la piel y las semillas, ya que pueden agregar amargor al puré.

Sofríe los ingredientes aromáticos: antes de añadir los tomates, sofríe la cebolla y el ajo en un poco de aceite de oliva. Esto contribuye a potenciar los sabores y aromas.

Añade las hierbas al final: es recomendable añadir las hierbas aromáticas, como la albahaca y el orégano, hacia el final de la cocción para que conserven su sabor y aroma frescos.

Sugerencias: recetas sabrosas que utilizan puré de tomate

Ahora que sabes cómo preparar tu propio puré de tomate casero, aquí están algunas recetas deliciosas donde puedes aprovechar este ingrediente versátil:

Salsa de tomate para pasta: utiliza tu puré de tomate casero para hacer una salsa de tomate clásica para tus pastas favoritas. Agrega un poco de sal, pimienta, azúcar (para equilibrar la acidez), y hierbas como albahaca y orégano, para un sabor inolvidable.

Pizza casera: extiende el puré de tomate sobre la base de tu pizza casera y mezcla con tus ingredientes y quesos favoritos. El resultado será una pizza deliciosa y sabrosa.

Pollo a la parmesana: utiliza el puré de tomate para hacer una sabrosa salsa de tomate casera para acompañar el pollo a la parmesana. Agrega queso parmesano y hierbas frescas para una explosión de sabores.

Descubre tu creatividad culinaria y sácale provecho al máximo al puré de tomate en tus comidas diarias.

El puré de tomate es un ingrediente de gran versatilidad y popularidad en la cocina, sus usos son muy amplios. Ya sea que utilices tomates frescos o enlatados, aceite de oliva, cebolla, ajo, o hierbas aromáticas como albahaca y orégano, cada componente desempeña un papel crucial en el sabor y la textura del puré.

Autor: Redacción