

PARLEM DE...

TOMÀQUETS

Sabies que...



Són una excel·lent font de vitamines, minerals essencials, aigua i fibra, rics en vitamina C, vitamina K i potassi. Durant l'estiu són molt recomanables pel seu alt contingut en aigua, ideals per mantenir-se hidratats

Què he de saber?

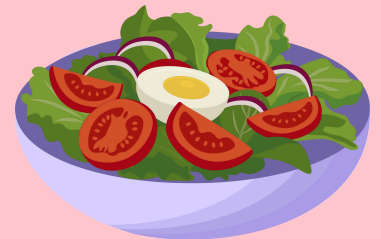


✓ Els tomàquets contenen licopè, un potent antioxidant que ha estat relacionat amb la reducció del risc de certes malalties cròniques, incloent-hi alguns tipus de càncer i malalties cardiovasculars

✓ A l'hora de comprar, trieu els tomàquets que tinguin una pell llisa i brillant. Un cop a casa, és millor guardar-los fora de la nevera per mantenir el seu sabor i textura. Es poden refrigerar però és millor treure'ls de la nevera una estona abans per gaudir del seu sabor



✓ Podeu menjar-lo en cru, en les amanides, preparar el tradicional pa amb tomàquet o fer salses casolanes i conserves que es poden prendre tot l'any



Varietats de tomàquets catalans

- **Tomàquet Montgrí:** tradicional de l'Empordà, es caracteritza per la seva forma irregular i el seu sabor dolç i intens. És molt apreciat per fer amanides i consumir en cru.
- **Tomàquet de penjar:** també conegut com a tomàquet de ramellet, es cultiva principalment al Baix Llobregat i altres zones de Catalunya. És petit, rodó i amb una pell gruixuda, que fa que es pugui conservar durant mesos, ideal per fregar sobre pa i fer el clàssic pa amb tomàquet.
- **Tomàquet Rosa de Barbastro:** originari d'Aragó, però molt popular a les terres catalanes, especialment a la Franja de Ponent; és gran, carnós i de color rosat, amb una textura suau i un sabor dolç.
- **Tomàquet Pera de Girona:** varietat allargada, molt carnós i amb poques llavors, ideal per salses i conserves.
- **Tomàquet Cor de Bou:** conegut per la seva gran mida i forma de cor, té una pell fina i una carn molt dolça i suau. Ideal per consumir en amanides o per farcir.



AMANIDA CAPRESE

INGREDIENTS

4 tomàquets madurs grans (tomàquet Montgrí o Cor de Bou)	sal marina
250 gr. de mozzarella fresca	pebre negre molt
un grapat de fulles d'alfàbrega	oli OOVE
	balsàmic de Mòdena (opcional)

PREPARACIÓ

- 1** Rentem els tomàquets i els tallem en rodanxes d'uns 0,5 cm de gruix. Si són grans, els tallem per la meitat
- 2** Escorrem la mozzarella i la tallem en rodanxes de la mateixa mida que els tomàquets
- 3** En un plat gran o safata alternem el tomàquet i la mozzarella, col·locant una fulla d'alfàbrega entre cada rodanxa
- 4** Posem oli d'oliva verge extra, sal marina iodada, pebre negre molt i balsàmic de Mòdena al gust
- 5** Serviu a temperatura àmbit per gaudir dels sabors frescos dels ingredients!



CAPSBE

Consorci d'Atenció Primària de Salut
Barcelona Esquerra

TOMÀQUET DE COR DE BOU FARCIT D'EMPEDRAT DE MONGETA DE SANTA PAU

INGREDIENTS

4 tomàquets Cor de Bou	2 cullerades de julivert picat
1 safata de mongeta de santa Pau	2 cullerades soperes de vinagre de xerès
1 ceba morada/de Figueres	6 cullerades soperes d'oli OOVE
5 anxoves (opcional)	

PREPARACIÓ

- 1** Rentem i tallem els tomàquets per la meitat. Els buidem amb un ganivet, piquem la polpa i reservem.
- 2** Pelem i piquem la ceba amb el ganivet
- 3** Escorrem les mongetes en un colador, amb aigua freda
- 4** Afegim la ceba, les mongetes, el tomàquet i el julivert picats en un bol, i barregem amb vinagre i oli. Incorporarem les anxoves (opcional) i amanim.
- 5** Posem els tomàquets oberts en un plat, els amanim afegint un raig d'oli d'oliva verge extra i reomplim amb l'empedrat. Bon profit!

