

# Sezonowe przetwory z pomidorów – domowe sosy bez konserwantów

Dojrzałe pomidory stanowią doskonałą bazę do przygotowania domowego sosu pomidorowego, który znacząco przewyższa jakością produkty sklepowe. **Kluczem do intensywnego smaku** jest wybór pomidorów malinowych lub bawole serca, które charakteryzują się wysoką zawartością cukrów naturalnych i kwasów organicznych. Proces przygotowania wymaga:

1. Blanszowania pomidorów przez 30 sekund w gorącej wodzie
2. Natychmiastowego schłodzenia w lodowatej wodzie
3. Usunięcia skórki i nasion
4. Gotowania miększu z dodatkiem cebuli, czosnku i ziół (bazylia, oregano)

Domowy ketchup przygotowany z sezonowych pomidorów zachowuje *pełnię naturalnego smaku* bez sztucznych wzmacniaczy. Sekret tkwi w długim, powolnym gotowaniu (minimum 2 godziny), które pozwala na naturalne zagęszczenie masy i karmelizację cukrów. Warto dodać odrobinę octu jabłkowego, który działa jako naturalny konserwant, przedłużając trwałość do 6 miesięcy.

## Suszone pomidory i przetwory do długiego przechowywania

Suszenie pomidorów to metoda, która koncentruje ich smak pięciokrotnie. Najlepsze rezultaty dają pomidory typu śliwkowe lub koktajlowe, które zawierają mniej wody. Proces suszenia w piekarniku powinien przebiegać w temperaturze 80-90°C przez 8-10 godzin, co pozwala zachować maksimum składników odżywczych. **Suszone pomidory zanurzone w oliwie z pierwszego tłoczenia** z dodatkiem świeżych ziół (rozmaryn, tymianek) i

czosnku zyskują głębię smaku i mogą być przechowywane nawet przez rok.

Przecier pomidorowy stanowi uniwersalną bazę do zup i sosów zimą. Kluczowe znaczenie ma pasteryzacja w temperaturze 90°C przez minimum 20 minut, co eliminuje potrzebę stosowania chemicznych konserwantów. Warto przygotować kilka wariantów przecieru:

- Klasyczny (tylko pomidory)
- Z dodatkiem bazylii i czosnku
- Z ostrą papryczką chili

Pomidory marynowane z czosnkiem i bazylią to doskonały dodatek do kanapek i sałatek zimą. Sekret udanej marynaty tkwi w proporcji octu do wody (1:2) oraz dodaniu łyżeczki cukru i soli na litr zalewy, co gwarantuje idealny balans kwasowości.

## Szybkie dania z pomidorów

### Sałatka caprese z pomidorów i mozzarelli

Sałatka caprese to **kwintesencja prostoty i smaku** włoskiej kuchni, którą przygotujesz w zaledwie 10 minut. Sekret doskonałej caprese tkwi w jakości składników – wybieraj wyłącznie dojrzałe, mięsiste pomidory i świeżą mozzarellę di bufala. Układaj naprzemiennie plastry pomidorów i mozzarelli, skrop je oliwą z pierwszego tłoczenia i udekoruj świeżymi liśćmi bazylii. Dla podkreślenia smaku dodaj szczyptę soli morskiej i świeżo zmielony czarny pieprz.

*Wskazówka eksperta: Pomidory malinowe i bawole serca najlepiej sprawdzają się w sałatce caprese dzięki intensywnemu smakowi i małej ilości pestek.*

# Pomidory faszerowane i zupa pomidorowa

**Pomidory faszerowane kaszą i warzywami** to pełnowartościowy posiłek, który zachwyca zarówno smakiem, jak i wyglądem. Wybierz duże, jędrne pomidory, wydrąż je i napełnij mieszanką podsmażonej kaszy (jaglanej lub gryczanej) z warzywami. Dodaj zioła prowansalskie, czosnek i odrobinę sera typu feta dla kremowości. Piecz w temperaturze 180°C przez około 20 minut, aż pomidory zmiękną, ale zachowają kształt.

**Zupa pomidorowa z domowych pomidorów** zyskuje wyjątkowy smak dzięki blanszowaniu i obieraniu świeżych pomidorów. Kluczem do intensywnego smaku jest karmelizacja cebuli i dodanie łyżeczki miodu, który równoważy kwasowość pomidorów. Zmiksuj zupę na gładki krem i podawaj z kleksem śmietany oraz świeżo posiekaną bazylią. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj szczyptę wędzonej papryki.

Bruschetta z pomidorami to idealna przekąska na szybkie spotkanie. Pokrój pomidory w drobną kostkę, wymieszaj z posiekanym czosnkiem, bazylią i oliwą. Opiecz bagietkę, natrzyj ją ząbkiem czosnku i ułóż na niej pomidorową mieszankę. Podawaj natychmiast, aby pieczywo nie nasiąkło sokiem.

**Pomidorowe placki** to nietypowy sposób wykorzystania dojrzałych pomidorów. Zetrzyj pomidory na tarce, odcedź nadmiar soku i połącz z mąką, jajkiem oraz ziołami prowansalskimi. Smaż małe placuszki na rozgrzanej patelni z odrobiną oliwy. Podawaj z kleksem jogurtu naturalnego i świeżymi ziołami.