



**[COCINA]**

## ¿Tomate barato? A usarlo en estas recetas

Uno de los imprescindibles de la cocina está en su precio más bajo en el comercio, rondando los 1.000 a 1.200 pesos el kilo.

### TARTAR DE TOMATE

POR YERKO ATLAGICH DE @MAJKA.BISTRO.

**Ingredientes**

- 3 tomates
- 300 gr de aceitunas
- 5 granos de tomillo
- Pimienta al gusto
- 15 ml de aceite de oliva
- 4 rebanadas de calabaza
- 1 unidad de burrata
- Sal negra al gusto
- 15 ml de aceto
- Una pizca de azúcar
- 4 hojas de albahaca
- Aceite neutro

**Preparación**

Retirar las semillas del tomate y cortar en cubitos. Cortar las aceitunas del mismo tamaño que el tomate y juntarlos en un bowl con hojas de tomillo y una mezcla de albahaca y pi-



mienta molida. Agregar aceto, aceite de oliva, sal y reservar. Cortar los zapallitos en láminas finas, ponerles pimienta, sal, aceite de oliva y pasar por la parrilla hasta marcar la grilla. Reservar. Hacer una crema de aceto: ponerlo en una olla pequeña al fuego con azúcar y vinagre hasta lograr una textura homogénea. Mezclar y luego enfriar.

Para montar  
 Poner las láminas de zapallito antes grilladas en forma de cruz en un plato hondo. Luego, en un molde cuadrado al centro del plato, poner una buena cantidad de tartar de tomate en las orillas y al centro la burrata. Desmoldar. Decorar con la crema de aceto, sal negra, aceite de oliva y hojitas de albahaca.

### TARTA DE TOMATE CON RICCOTA Y HIERBAS

POR TOMÁS BAEZA, CHEF SUPERPROF.CL

**Ingredientes**

- Para la masa:
- 250 g de harina
  - 125 g de mantequilla fría (en cubos)
  - 1 huevo
  - 1 pizca de sal
  - 2-3 cucharadas de agua fría

Para el relleno:

- 500 gr de tomates
- 250 gr de ricotta
- 100 gr queso parmesano rallado
- 2 huevos
- 1 diente de ajo finamente picado
- Hojas de albahaca fresca
- Tomillo fresco
- Sal, pimienta y nuez moscada
- Aceite de oliva

**Preparar la masa:**

Mezclar la harina y la sal en un bowl. Añadir la mantequilla fría y desmenuzar con las manos hasta obtener una textura arenosa. Incorporar el huevo y mezclar. Formar una bola, envolver en film plástico y refrigerar durante 30 minutos. Precalentar el horno a 180°C. Extender la masa con un rodi-



llo y cubrir un molde para tartas previamente engrasado. Pinchar el fondo con un tenedor, cubrir con papel mantequilla y colocar encima peso (como legum). Hornear por 10 minutos. Retirar el peso y hornear 5 minutos más.

**Preparar el relleno:**

En un bowl, mezclar la ricotta, el parmesano, los huevos, el ajo, y las hierbas frescas. Condimentar con sal, pimienta y una pizca de nuez moscada. Cortar los tomates en rodajas y sazonar con un poco de sal para que suelten

el exceso de líquido.  
 Montar la tarta:  
 Rellenar la base con la mezcla de ricotta y alisar la superficie. Colocar las rodajas de tomate encima de forma decorativa, alternando colores y tamaños. Rociar con un poco de aceite de oliva y espolvorear tomillo fresco. Hornear la tarta a 180°C durante 30-35 minutos, o hasta que el relleno esté firme y los tomates ligeramente caramelizados. Dejar enfriar un poco antes de desmoldar. Decorar con más hojas de albahaca fresca y servir tibia.



### TOMATICÁN

POR XIMENA RODRÍGUEZ, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UBO.

**Ingredientes**

- 300 gr de carne en cubos (asiento o posta negra)
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 papas medianas, peladas y cortadas en cubos
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla, picada en plumas
- 1/2 cucharadita de comino
- 1 taza de choclo desgranado
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil picado para decorar

Hervir las papas en una olla con agua con una pizca de sal hasta que estén tiernas (10-12 minutos). Escurrir y reservar. En una sartén grande, calentar el aceite a fuego medio. Sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y aromáticos. Incorporar la carne a la sartén. Cocinar hasta que esté dorada. Añadir los tomates picados y mezclar bien. Cocinar por 5-7 minutos hasta que se forme una salsa espesa. Agregar el choclo desgranado y las papas cocidas. Mezclar todo y sazonar con sal, pimienta y comino. Cocinar a fuego bajo por 5 minutos para que los sabores se integren. Servir caliente, espolvoreado con perejil fresco picado.

### SOPA DE TOMATE

POR CARMEN LABRA, CHEF DEL RESTAURAN EL VIÑAMARINO.

**Ingredientes**

- 1 kg de tomates maduros
- 1 cebolla grande
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 1 litro de caldo de verduras o pollo
- Sal y pimienta al gusto

Passar los tomates en agua hirviendo durante unos segundos y luego a un recipiente con agua fría. Esto facilitará pelarlos. Una vez pelados, cortarlos en trozos grandes, desechando el centro. En una olla grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Agregar la cebolla y el ajo picado y sofreírlos hasta que estén transparentes. Añadir los tomates cortados a la olla y cocinar por unos 10 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que comiencen a deshacerse y liberar sus jugos. Verter el caldo de verduras o pollo en la olla y mezclar bien. Dejar que la sopa hierva a fuego lento durante unos 15-20 minutos para que los sabores se mezclen y los tomates se cocinen completamente. Retirar la sopa del fuego y dejar que se enfríe un poco. Luego, usar una licuadora de mano o una licuadora convencional para triturar la sopa hasta obtener una textura suave y homogénea. Volver a calentar la sopa si es necesario y servir caliente.



### SALSA DE TOMATE CASERA

POR PÍA BARROS, ACADÉMICA DE AIEP, SEDE ANTOFAGASTA.

**Ingredientes**

- 1 kg de tomates maduros
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1/2 cucharadita de postre de sal
- 1/2 cucharadita de azúcar
- Albahaca, orégano u otras hierbas o especias (opcional)
- Aceite de oliva al gusto

Pelar los dientes de ajo y la cebolla y cortar todo bien finito. Poner una olla con el aceite de oliva a temperatura media y, cuando esté caliente, incorporar los ajos y la cebolla y sofreír todo. Revolver de vez en cuando hasta que todo empiece a dorarse (unos 10 minutos). Lavar muy bien los tomates y secarlos con papel de cocina. El truco para no tener que pelar los tomates, es triturarlos hasta que queden bien molidos. Pasar esta mezcla por colador para que se queden ahí todas las semillas y la piel. Unir esta preparación a la cebolla dorada y licuarlo todo junto con las hierbas o especias que se usen. Colocar esta preparación nuevamente en la olla e incorporar un poco de aceite de oliva junto con la sal y el azúcar, que es para reducir la acidez propia del tomate. Poner el fuego a temperatura suave y dejar que se cocine la salsa entre 45 minutos y 1 hora, o hasta que se haya reducido su volumen y quede más espesa.

