

## T-O-M-A-T-E F-R-I-T-O

¡Hola Chicos!! ¿Listos para empezar? Esta es la primera receta que escribo para vosotros, espero que os guste y me digáis que os parece. Ya sabéis que solo podéis hacer MIS recetas acompañados de VUESTROS PADRES, o quien ellos os digan, ok? Es muy importante porque así seguro que aprendéis muchísimo más.

Esta receta es UN BÁSICO de la cocina, y la podéis utilizar para miles de platos (casi).



**NOTAS BÁSICAS DE COCINA:** los mangos de las sartenes siempre hacia dentro de la encimera, y los cuchillos, siempre encima de ella o apoyados si no estáis cortando. Este consejo es más básico que el tomate, ojo.

Aquí podéis ver diferentes cantidades de ingredientes. No es lo mismo hacer tomate para dos personas que para cuatro, ni si lo vas a tomar con carne o pescado. Pero **todos sabemos que lo que vais a hacer es...., pasta o pizza ¿O no?**

INGREDIENTES	PERSONAS			
	2 ó más	4 ó más	6 ó más	10 ó más
Aceite de oliva virgen extra	50 gramos	60 gramos	80 gramos	100 gramos
Cebollas frescas	1 cebolla	2 cebollas	3 cebollas	5 cebollas
Ajo	2 ajos	3 ajos	3 ajos	4 ajos
Zanahoria	1 pequeña	1 pequeña	1 mediana	1 grande
Azúcar (recordad, solo si no hay zanahorias)	1 cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas	cucharaditas
Tomates	4 tomates	6 tomates	10 tomates	20 tomates
Pimienta	solo un poco!			
Sal	al final, cuando terminéis de cocinar, ponedle la que necesite			
Pañuelos de papel	!que no se os olviden;			

y ademas, **VAMOS A NECESITAR:**

2	CUCHILLOS	uno para cortar cebolla y otro para el tomate, pero si te gusta el mismo da igual.
1	TABLA	para cortar
1	CUCHARA	si es de las normales tendrás que utilizar una sartén de acero, que no se raya.
1	SARTÉN	la que te hayan dicho en casa para hacer el tomate frito.
1	COLADOR	grande si hay
1	CUENCO	para el liquido de los tomates

tlf.: 681301995 | contacto@irukas.com | www.irukas.com |  irukas\_cooking

**ADVERTENCIA:** todos los platos pueden contener los siguientes alérgenos: gluten, crustáceos, huevos, pescados, cacahuets, soja, leche, frutos de cascara y derivados, apio, mostaza, sésamo, dióxido de azufre y sulfitos, altramuces y moluscos, bien directamente, por derivados o bien por productos a base de los mismos. - Fotos no contractuales - Precios salvo error tipográfico-

### INGREDIENTES:

**ACEITE DE OLIVA** virgen extra (español): seguro que no os equivocáis, sabe genial!

**CEBOLLA fresca**, con rabitos, que están buenísimos! También vale cebolla normal.

**AJITOS**, de los morados de La Mancha, mucho mejor.

**ZANAHORIA**, una pequeña. Si no, podéis utilizar una cucharadita de las de té, de azúcar.

Nuestros maravillosos **TOMATES** españoles, que los hay y muy buenos. Algo de **PIMIENTA** si os gusta.

### COMENZAMOS:

1 - Pelamos y cortamos la **CEBOLLA en juliana**, esto es, muy fina. Quitamos la piel y la primera capa, luego cortamos por la mitad: la cogéis por un ladito y por el otro comenzáis a cortar. Cuando no podáis mas porque se os escurre, **lo dejáis**, que no hace falta cortarse los dedos! Luego cortáis los **rabitos verdes** y se juntan con la cebolla.

2 - Pelamos los **AJOS**

3 - Lavamos la **ZANAHORIA** y la cortamos en rodajitas

4 - Cortamos los **TOMATES**, en rodajas, cuadraditos o como queráis, escurrir en un colador encima de un cuenco, para que vayan perdiendo el agua.

5 - Ponemos el **ACEITE** en la sartén a calentar, cuando empiece a moverse un poco y luego a hacer burbujitas, añadimos el **AJO**, y en un rato la **CEBOLLA**. Hay que mover con la cuchara para que no se queme la cebolla, que luego sabe mal.

6 - Cuando la cebolla este hecha, añadimos la **ZANAHORIA** o el azúcar, y el **TOMATE** ya escurrido. No pasa nada por comerse las pepitas, están buenas y alimentan también. Si no os gustan, siempre lo podéis colar después.

Ahora hay que estar pendiente del tomate. El tiempo depende de los ingredientes, pero en principio tardara en hacerse una media hora, que habrá que estar removiendo; tiene que hacer burbujitas, pero no muchas, porque salta y luego tendréis más que hacer.

Mientras tanto podéis ir lavando los cacharros que hayáis ensuciado. Así luego se termina antes.

### ALGUNAS IDEAS:

- podéis hacer pasta, mezclando el tomate con algunos de los rabitos verdes frescos cortados, y luego añadiéndolo a pasta ya cocida.

- Pizza de.... Lo que queráis, jamón, atún.... vuestro tomate, no lo dudéis, será el mejor ingrediente de vuestra pizza.

Se puede comer con un filete, barritas de pescado, y con las verduras esta buenísimo!! También lo podéis utilizar para mojar las patatas fritas cuando las podáis comer!

Os gustara seguro. Es un buen plato para que toda la familia disfrute de vuestra cocina y experiencia.

Y ya para terminar, os dejo con unas cositas más



tlf.: 681301995 | contacto@irukas.com | www.irukas.com |  irukas\_cooking

**ADVERTENCIA: todos los platos pueden contener los siguientes alérgenos: gluten, crustáceos, huevos, pescados, cacahuets, soja, leche, frutos de cascara y derivados, apio, mostaza, sésamo, dióxido de azufre y sulfitos, altramuces y moluscos, bien directamente, por derivados o bien por productos a base de los mismos. - Fotos no contractuales - Precios salvo error tipográfico-**

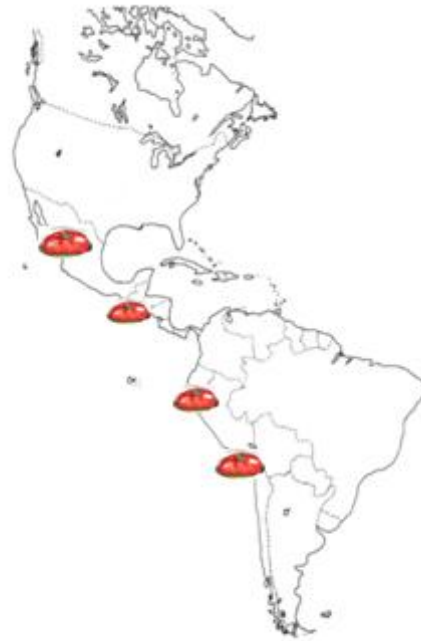
**ALGUNAS CURIOSIDADES:**

¿De donde viene?	Es americano, de los Andes. Los Aztecas lo cultivaban en México.
¿Como se llamaba?	Lo llamaban xīctomatl (fruto con ombligo). Por eso los conquistadores españoles lo llamaron "tomate".
¿Se comía antes?	No, creían que era venenoso. Lo cultivaban porque les gustaba como quedaba en los jardines.
¿Cuando empezó a comerse?	Pues exactamente.....En el siglo XVII (17) ya se hablaba de una salsa estilo español con tomate, el gazpacho!!!
¿Cómo se dice tomate en otros idiomas?	



árabe	طماطم	"tamatim"
chino	西红柿	"Xìhóngshì"
francés	tomate	
ingles	tomatoe	
italiano	pomodoro	
ruso	помидор	"pomidor"

¿Que platos se hacen con tomate desde entonces?	Gazpacho, salmorejo, pizza, pasta.... y ¿Como no? ¡Nuestro tomate frito IruKas!!!
---	---



**¡Nos vemos en la próxima!!!**

tlf.: 681301995 | [contacto@irukas.com](mailto:contacto@irukas.com) | [www.irukas.com](http://www.irukas.com) | irukas\_cooking

**ADVERTENCIA: todos los platos pueden contener los siguientes alérgenos: gluten, crustáceos, huevos, pescados, cacahuetes, soja, leche, frutos de cascara y derivados, apio, mostaza, sésamo, dióxido de azufre y sulfitos, altramuces y moluscos, bien directamente, por derivados o bien por productos a base de los mismos. - Fotos no contractuales - Precios salvo error tipográfico-**

