

Recetario

Tomate de árbol

frutal andino altamente nutritivo para una vida saludable



www.proinpa.org

Helado de tomate de árbol

Ingredientes

5 tomates grandes maduros ó 240 gr de pulpa en conserva
170 gramos de azúcar
1 tarro de leche evaporada
1 1/2 tazas de agua

Preparación

Poner el tarro de leche evaporada en el congelador el día anterior.

Poner los 5 tomates en agua hirviendo hasta que revienten para luego sacarles la piel y cortarles el tallo, licuarlos con el agua en la que se cocinaron y luego pasar por un colador muy fino. Si usamos la pulpa de tomate de árbol en conserva, saltar este paso y continuar en el siguiente punto.

Aumentar el azúcar a esta mezcla y trasladar a una cacerola para cocinarla a fuego lento hasta que se forme una mermelada. Dejarla reposar en el congelador.

Sacar del congelador la leche evaporada y con la ayuda de una batidora eléctrica batirla hasta que se forme una crema espumosa y aumente su volumen. Agregar a esta mezcla poco a poco la mermelada de tomate de árbol y seguir batiendo a velocidad máxima

Llevar la preparación al congelador hasta el momento de servir, 1 hora más o menos.



Tomates de árbol en almíbar

Ingredientes

Tomate de árbol 600 gr (10 unidades)
Azúcar 200 gr (1 taza)
Agua 660 ml (3 tazas)
Canela, clavo de olor al gusto

Preparación

Sumergir los tomates de árbol en agua caliente para luego pelarlos.

En otra olla, hervir en 3 tazas de agua el azúcar, la canela y el clavo de olor, hasta que tome punto de almíbar.

Colocar los tomates de árbol en el almíbar y hervir a fuego lento durante 5 a 10 minutos. Servir fríos.



Pollo en salsa de tomate de árbol

Ingredientes

8 piernas o trozos de filete de pollo
1 taza de zumo de tomate de árbol ó 240 gr de pulpa en conserva
1 chorrito de aceite de oliva extra virgen
sal y pimienta al gusto

Preparación

Cortar cada pierna o filete de pollo en 3 o 4 partes y rociar con sal y pimienta.

Poner en un sartén un chorrito de aceite y dorar el pollo, añadir sal al gusto.

Cuando estén casi cocinados, añadir 5 cucharadas del zumo de tomate de árbol y dejar cocinar por 2 minutos.

Servir con más salsa de tomate de árbol y acompañar con arroz o quinua.



Ensalada de tomate de árbol palta y requesón

Ingredientes

1 lechuga mediana
1 palta grande
2 tomates de árbol
1 ramito de cebollino
pimienta negra recién molida,
pimienta picante,
aceite de oliva extra virgen, sal fina y sal a gusto

Preparación

Cortar la base de la lechuga y separar las hojas para lavarlas bien, escurrirlas hasta que estén bien secas. Reservar.

Poner en una fuente el requesón, agregar la sal y la pimienta al gusto. Picar el cebollino e incorporar a la fuente. Añadir finalmente un hilo de aceite de oliva extra virgen.

Pelar los tomates de árbol y cortarlos en gajos, pelar la palta y cortarla en gajos de un tamaño aproximado a los del tomate de árbol, tener cuidado con la palta pues se ennegrece rápidamente.

Armado de la ensalada

Colocar como base las hojas de lechuga y sobre cada una servir tres cucharadas de requesón dejando un espacio entre cada una de ellas para colocar un gajo de palta y un gajo de tomate de árbol. Terminar aderezando la ensalada con un hilo de aceite de oliva extra virgen, pimienta picante y sal



Mermelada de tomate de árbol

Ingredientes

8 tomates de árbol ó 450 gr de pulpa en conserva
1 libra de azúcar (454 gr)
Zumo de 1/2 limón

Preparación

Poner los 8 tomates en agua hirviendo hasta que revienten para luego sacarles la piel y cortarles el tallo, licuarlos con el agua en la que se cocinaron y luego pasar por un colador muy fino. Si usamos la pulpa de tomate de árbol en conserva, saltar este paso y continuar en el siguiente punto.

Aumentar media libra de azúcar al anterior preparado y poner en un sartén para que se disuelva bien, batiendo constantemente. Añadir el zumo de limón y mantener en el fuego hasta que de un hervor. Luego del primer hervor, dejar reposar durante 2 o 3 horas.

Agregar el resto del azúcar y llevar nuevamente a ebullición. Cuando esté listo, vaciar en frascos y cerrar herméticamente.



Macarrones en salsa de tomate de árbol

Ingredientes

400 g Macarrones
500 g Tomate de árbol
1 Puerro
3 Dientes de ajo
Sal
Pimentón dulce (1 cucharada sopera)
Azúcar (1 cucharada de café)
Aceite de oliva
Vino blanco (un chorrito)

Preparación

En agua hirviendo con sal echamos la pasta y cocinamos según las instrucciones del fabricante.

Para preparar la salsa primero pelamos los tomates de árbol, quitamos las pepitas y las colamos para extraer todo el jugo de la pulpa. Luego, picamos el tomate y agregamos el jugo.

Poner en el sartén aceite de oliva y cuando esté caliente echamos los ajos y el puerro finamente picados. Añadimos el tomate de árbol, la sal, el pimentón y el azúcar y batimos todo agregando el vino blanco.

Bajamos el fuego a mínimo dejando cocer durante 15 minutos. Finalmente, pasamos el preparado por un colador muy fino y lo colocamos sobre los macarrones.



Refresco de tomate de árbol

Ingredientes

5 tomates grandes maduros ó 240 gr de pulpa en conserva
1 litro de agua
Azúcar y hielo al gusto

Preparación

Poner los 5 tomates en agua hirviendo hasta que revienten para luego sacarles la piel y cortarles el tallo, licuarlos con el agua en la que se cocinaron y luego pasar por un colador muy fino. Si usamos la pulpa de tomate de árbol en conserva, saltar este paso y continuar en el siguiente punto.

Disolver este preparado en 1 litro de agua hervida y añadir azúcar y hielo a gusto.



Postre de tomate de árbol

Ingredientes

1 cucharada de gelatina sin sabor
1/2 taza de agua
1/2 taza de azúcar
1/2 taza de pulpa de tomate de árbol ó 120 gr de pulpa en conserva
1 taza de crema de leche
Zumo de un limón

Preparación

Mezclar la gelatina en el agua y luego de cinco minutos añadir el azúcar. Calentar a baño maría revolviendo hasta disolver. Retirar del fuego y agregar la pulpa de tomate de árbol con el zumo de limón. Luego, refrigerar hasta que empiece a cuajar ligeramente.

Batir la crema de leche hasta que quede casi sólida e incorporarla a la gelatina. Colocar en moldes o en vasos y refrigerar de 2 a 4 horas.



El tomate de árbol es originario de Bolivia. Crece en las zonas llamadas cejas de monte de los Andes tropicales.

- Es un fruto muy rico en vitaminas (provitamina A, vitamina B6, C y E) y minerales (calcio, hierro y fósforo).
- Tiene acción antioxidante para fortalecer el sistema inmunológico.
- Excelente para mejorar la visión.
- Bajo en calorías, por lo tanto no engorda.

La Fundación PROINPA, con el apoyo de empresas socialmente responsables, impulsa la promoción y consumo de la diversidad del tomate de árbol.

