

# Recetario

## Tomate de árbol

frutal andino altamente nutritivo para una vida saludable



Fundación PROINPA

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

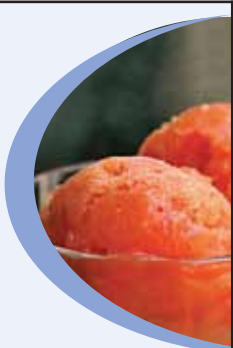
Poner el tarro de leche evaporada en el congelador el día anterior.

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.

