



MOLHO DE TOMATE ARTESANAL

Acompanhamentos, molhos, receitas caseiras

 20 horas 20 horas 10 porções

INGREDIENTES

- 1/4 xícara de chá folhas inteiras de manjericão fresco [6 g]
- 1/2 colher de sopa de sal, cozinha [9 g]
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 150 gramas de azeite de oliva extra virgem
- 570 gramas de bebida, água de torneira
- 1kg de tomate com semente cru

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Escolha os tomates maduros, bem vermelhos e firmes. Lave um a um em água corrente. Em seguida retire a 'tampa' (parte onde fica os galhos);
- 2º Os tomates têm de ser cortados em quatro, como pétalas de rosa. Retire qualquer parte escura ou danificada. Se estiver verde por dentro, não serve para o molho.
- 3º Coloque os tomates em uma panela e leve ao fogo por aproximadamente 15 minutos, para apenas amolecer. Tampe a panela e mexa de vez em quando. Reserve. Obs.: se em panela de pressão, leve ao fogo baixo por aproximadamente 5-8 minutos.
- 4º Descarte a água do cozimento (para evitar acidez) e transfira os sólidos para o passador de legumes, peneira ou liquidificador.
- 5º Triture até obter um purê, adicionando a água limpa restante aos poucos para facilitar (se usar liquidificador, peneire a mistura). Reserve.
- 6º Aqueça o azeite e refogue bem a cebola e o alho.
- 7º Junte o molho e os demais ingredientes do tempero, misture bem e deixe apurar, mexendo de vez em quando, até encorpar (uns 30 minutos). Sugestões de temperos: orégano seco, ervas finas e páprica doce.
- 8º Esperar esfriar e armazenar em potes de vidro. Levar à geladeira para conservar e utilizar em até 10 dias. Você pode adicionar o molho em preparações como carne moída, no macarrão integral, pizza de couve-flor e outras. Use a criatividade!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (180 g)	% DDR
ENERGIA	84 kcal	151 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	2 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
GORDURA	8 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	196 mg	352 mg	15 %