

Deshidratar Tomates

Ingredientes:

- Tomate perita, redondo u otro:
- 2 kg. para equipo FA-6DJ
- 5 kg. para equipo FA-10DJ o SMART
- Sal marina o de roca.

Procedimiento:

Lavar bien los tomates.

Se pueden cortar a la mitad (tipo perita) o en rodajas de 0,5 cm. lo mas parejo posible para que la deshidratación sea

uniforme y para que se deshidraten en menor tiempo, lo ideal es usar un cortador o mandolina para lograrlo, tambien es conveniente quitarles el jugo interior con las semillas.

Si lo cortan por la mitad del lado de la cascara realizar unos cortes.

Colocar los tomates directamente sobre las parrillas de acero inoxidable previamente untadas con aceite comestible para que cuando se sequen no se adhieran demasiado, o sobre laminas anti-adherentes tipo parrilla.

Rociar con sal en forma pareja, y colocar las bandejas en el deshidratador. Ajustar el deshidratador en 60 °C por un periodo inicial de 3 horas y luego baje la temperatura a 46 °C, hasta terminar.

Cada 8/12 horas es conveniente ir girando en 90° grados las parrillas para obtener un deshidratado mas parejo, igualmente debe ir retirando aquellos que ya estén y acomodando los restantes.



También, puedes lograr si lo deseas un tomate semi-secado es decir, no completamente deshidratado, esto se lleva mucho menos tiempo y quedan igualmente deliciosos, para conservarlos, introdúcelos en un recipiente hermético cubriéndolos completamente con aceite de oliva y llevándolos al refrigerador. Igual se conservaran aproximadamente 6 meses.

Una vez logrado el secado, los tomates se pueden conservar en un recipiente hermético hasta por 6 meses. Al momento de usarlos puedes rehidratarlos sumergiéndolos en agua por media hora, los puedes cocinar o bien consumirlos tal cual en ensaladas u de otras formas.

Otra opción que queda muy bien es rociar los tomates con condimentos o aromáticas como orégano para darles un exquisito sabor adicional.

100 gramos de tomate aportan: Energía, 20 Kcal. - Proteínas 1,2 gr. - Fibra 0,7 gr. - Calcio 7,0 mg. - Hierro 0,6 mg. - Caroteno 0,5 mg. - Tiamina 0,06 mg. - Riboflavina 0,04 mg. - Niacina 0,6 mg. - Vitamina C 23 mg.