



MOLHO DE TOMATE

INGREDIENTES

Cebola - 3 unidades
Óleo de Soja - 3 colheres (sopa)
Orégano - a gosto
Sal - o mínimo
Tomate maduro - 5kg

MODO DE FAZER

Leve uma panela grande com água ao fogo alto para ferver. Enquanto isso, lave os tomates e, com uma faca, corte um x na base de cada um. Prepare uma tigela com água e gelo. Assim que a água começar a ferver, mergulhe os tomates (aos poucos) e deixe cozinhar até a pele começar a soltar. Com uma escumadeira, transfira os tomates para a tigela com água e gelo - com o choque térmico fica mais fácil descascar. A partir do corte em x, puxe e descarte a pele. Transfira os tomates pelados para uma tigela e repita com o restante - reponha o gelo na tigela conforme for derretendo para manter a água bem fria. Descasque e pique fino as cebolas. Leve uma panela grande ao fogo médio. Quando aquecer, regue com o azeite, junte a cebola e tempere com uma pitada de sal e orégano. Refogue por cerca de 15 minutos até dourar. Enquanto isso, corte os tomates ao meio e descarte as sementes. Bata os tomates em etapas no liquidificador (sem acrescentar água): para preparar um molho mais rústico, com pedaços, bata no modo pulsar para triturar; se preferir um molho tradicional mais fluido bata até ficar liso. Junte os tomates batidos à cebola refogada, tempere com sal e misture bem. Deixe cozinhar em fogo médio até começar a ferver, só então abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 1 hora e 30 minutos, mexendo de vez em quando, até o molho ficar encorpado - atenção, dependendo do tamanho de sua panela, se mais funda ou mais larga, o tempo total de cozimento pode variar. Para armazenar porcione o molho em potes de vidro higienizados e conserve na geladeira por até 5 dias ou no congelador por até 3 meses. Atenção: não encha o pote completamente para evitar que o vidro estoure; se preferir congele em sacos para alimentos. Obs.: Para conservar fora da geladeira, porcione o molho ainda quente em potes de vidro higienizados e tampe; transfira para uma panela sobre um pano de prato dobrado e cubra com água quente; deixe ferver por 30 minutos, com cuidado retire os vidros da panela com uma pinça e deixe esfriar sobre um pano de prato limpo - observe se houve a formação de vácuo pressionando a tampa com o indicador. Armazene num local seco por até 1 mês. Se preferir, leve ao congelador e armazene por até 3 meses. Depois de aberto conserve por até 5 dias na geladeira.

Equipe Técnica de Nutricionistas
Núcleo de Alimentação Escolar/SMEd