



Salsa al pomodoro a crudo con l'estrattore di succo

INGREDIENTI

Per 4 persone

- pomodori da sugo ben maturi 600 gr (varietà consigliate: datterini, San Marzano, pachino)
- foglie di basilico fresco n. 15/20
- spicchio di aglio n. 1/2
- olio extravergine di oliva 3/4 cucchiari
- sale integrale, un pizzico
- pepe nero macinato q.b.

PROCEDIMENTO A CRUDO

- 1) Lava bene i pomodori e tagliali a pezzi delle dimensioni idonee per l'**estrattore di succo**.
- 2) Inserisci i pomodori tagliati nell'**estrattore di succo**.
- 3) Effettua un secondo passaggio nell'estrattore, inserendo gli "scarti" assieme alle foglie di basilico.
- 4) Otterrai una passata densa. Se vuoi aumentare ulteriormente la densità effettua un terzo passaggio degli "scarti" nell'estrattore di succo.
- 5) Completa la preparazione aggiungendo l'olio di oliva, il pizzico di sale e una grattatina di pepe.
- 6) Mescola bene la salsa in modo da amalgamare bene gli ingredienti.
- 7) Per insaporire il sugo di pomodoro crudo, aggiungi l'aglio sbucciato e tagliato a metà.
- 8) Copri il recipiente della salsa con una pellicola, e riponilo in frigo a riposare per almeno 10 minuti.
- 9) Prima di utilizzare il sugo ricordati di togliere l'aglio.

Consigli:

chi desidera una "**passata rustica**" può integrare alla salsa anche gli "scarti" dell'estrattore in modo da ottenere un **sugo più corposo**, ideale per esempio per delle **bruschette di pane integrale**.

Il sugo di pomodoro crudo è una preparazione base che **può essere arricchita con gli ingredienti che preferisci**, come capperi, olive e erbe aromatiche a piacere.

Usa il sugo di pomodoro crudo nel **periodo estivo** (da giugno a settembre) per condire la pasta appena scolata o per preparare della pasta fredda.



PROCEDIMENTO CON COTTURA

Con questo procedimento, andremo ad ottenere una salsa di pomodoro da mettere **in conserva** e da utilizzare per l'inverno. L'ideale è **porzionare** direttamente il sugo in **vasetti di vetro** della giusta quantità che poi ci servirà per condire i nostri piatti.

Eviteremo così **sprechi inutili**, ottimizzando nel migliore dei modi l'utilizzo della salsa.

Per esempio, per una famiglia di 4 persone, sono sufficienti vasetti da 500 gr.

Per il calcolo delle quantità necessarie: facciamo riferimento agli ingredienti di pagina 1, considerando che quelle dosi saranno sufficienti circa, per riempire un vasetto da 500 gr. Facciamo un semplice calcolo, moltiplicando le quantità di pagina 1, per i vasetti che desideriamo ottenere, in modo da coprire i mesi che vanno da ottobre ad aprile/maggio .

- 1) Lava bene i pomodori e tagliali a pezzi delle dimensioni idonee per l'**estrattore di succo**.
- 2) Inserisci i pomodori tagliati nell'**estrattore di succo**.
- 3) Effettua un secondo passaggio nell'estrattore, inserendo gli "scarti" assieme alle foglie di basilico.
- 4) Metti in una pentola capiente il sugo crudo ottenuto dall'estrattore.
- 5) Fai cuocere a fiamma moderata, mescolando frequentemente la salsa.
- 6) Quando il sugo comincerà a sobbollire abbassa la fiamma e fai cuocere fino ad ottenere la consistenza desiderata. **Attenzione** a non farla addensare troppo, lasciala un pò "indietro" di cottura, quando la riutilizzerai in inverno, falla cucinare ancora per qualche minuto.
- 7) Per mettere in conserva il sugo: fai bollire i vasetti in abbondante acqua per almeno 5 minuti.
- 8) Quando i vasetti si saranno raffreddati versa la salsa ancora calda lasciando un centimetro vuoto.
- 9) Chiudi i vasetti con i coperchi ermetici e mettili a testa in giù in una pentola con abbondante acqua e fai bollire per 30 minuti finché non si crea il sottovuoto.

Consigli: conserva i barattoli di passata in un luogo fresco e asciutto, lontano da fonti di calore dalla luce. Quando andrai a riutilizzare la salsa, falla cuocere ancora per alcuni minuti, aggiungendo l'olio, il sale, il pepe e lo spicchio d'aglio per insaporire il sugo.



Chef Martino Beria

Chef e divulgatore di scienze e cultura della gastronomia vegan, ricerca nella cucina la giusta armonia tra sapore e ingredienti di qualità, nel rispetto del pianeta e di tutti gli esseri che ci vivono.