



Mi sofrito o tomate frito

Nivel de dificultad: Fácil

Tiempo de preparación: 45 min.

Para 4 raciones de tomate frito ó 2 raciones de sofrito (por ejemplo, para paellas)

Ingredientes

1. Aprox. 800 grs de tomates del terreno hermosos sin piel ni pepitas, o en su defecto (como fue mi caso), 750 grs de tomate triturado enlatado 0,70 €
2. 1 cebolla mediana 0,20 € troceada en cubitos pequeños
3. 1 vaso de aceite de oliva virgen extra 0,60 €
4. 2 ajos pelados y picados 0,10 € (con el corazón retirado para que no repita)
5. 4 hojas de laurel 0,15 €
6. Una buena pizca de tomillo 0,15 € (Mejor quedarse corto y rectificar al final)
7. Una buena pizca de romero 0,15 € (Idem anterior)
8. Una buena pizca de sal 0,10 € (Idem anterior)
9. Una cucharadita de postre de azúcar (reservadla para el final por si resultase muy ácida la mezcla) 0,05 €

Total 2,20 € a dividir entre 2 raciones para sofrito: 1,10 € por ración, y 4 raciones para tomate frito: 0,55 por ración.

Utensilios:

1. Una cuchara de madera
2. Una cacerola grande (más ancha que alta) con tapadera (Yo uso [Le Creuset](#), pero es válida cualquiera)
3. Cuchillos y tablas de cortar
4. Cocina de gas o eléctrica

Maridaje:

Depende del plato con el que acompañéis el sofrito o el tomate, será la elección, si bien me imagino que os inclinaréis por algún vino tinto. Como desconozco vuestras intenciones de combinación o uso del sofrito, lo dejo a vuestra elección en función del plato terminado. Os enlazo mis propuestas de vinos tintos [aquí](#).





Loleta

Life, Market & Cooking



Preparación:

1. Picar la cebolla en trozos pequeños y picar los ajos, retirando la hebra para que no se repita.
2. Poner una cacerola con el aceite de oliva virgen extra a fuego medio alto.
3. Vertemos los ajos primero
4. A continuación, echamos la cebolla para que se vaya pochando un poco por unos 5 minutos.
5. Y vertemos el tomate, tomillo, romero la sal. Lo tapamos y lo movemos de vez en cuando cuidando que se fría igual por todos lados.
6. Le añadimos las hojas de laurel. Lo mantenemos a fuego medio por uno 30-35 minutos, lo removemos de vez en cuando procurando que la cochura sea homogénea. Al final, rectificamos a nuestro gusto de sal, tomillo o romero. Si finalmente, después de la cocción, lo notáis algo ácido, añadidle una cucharadita de postre de azúcar y lo mezcláis. La textura final debe ser consistente.

